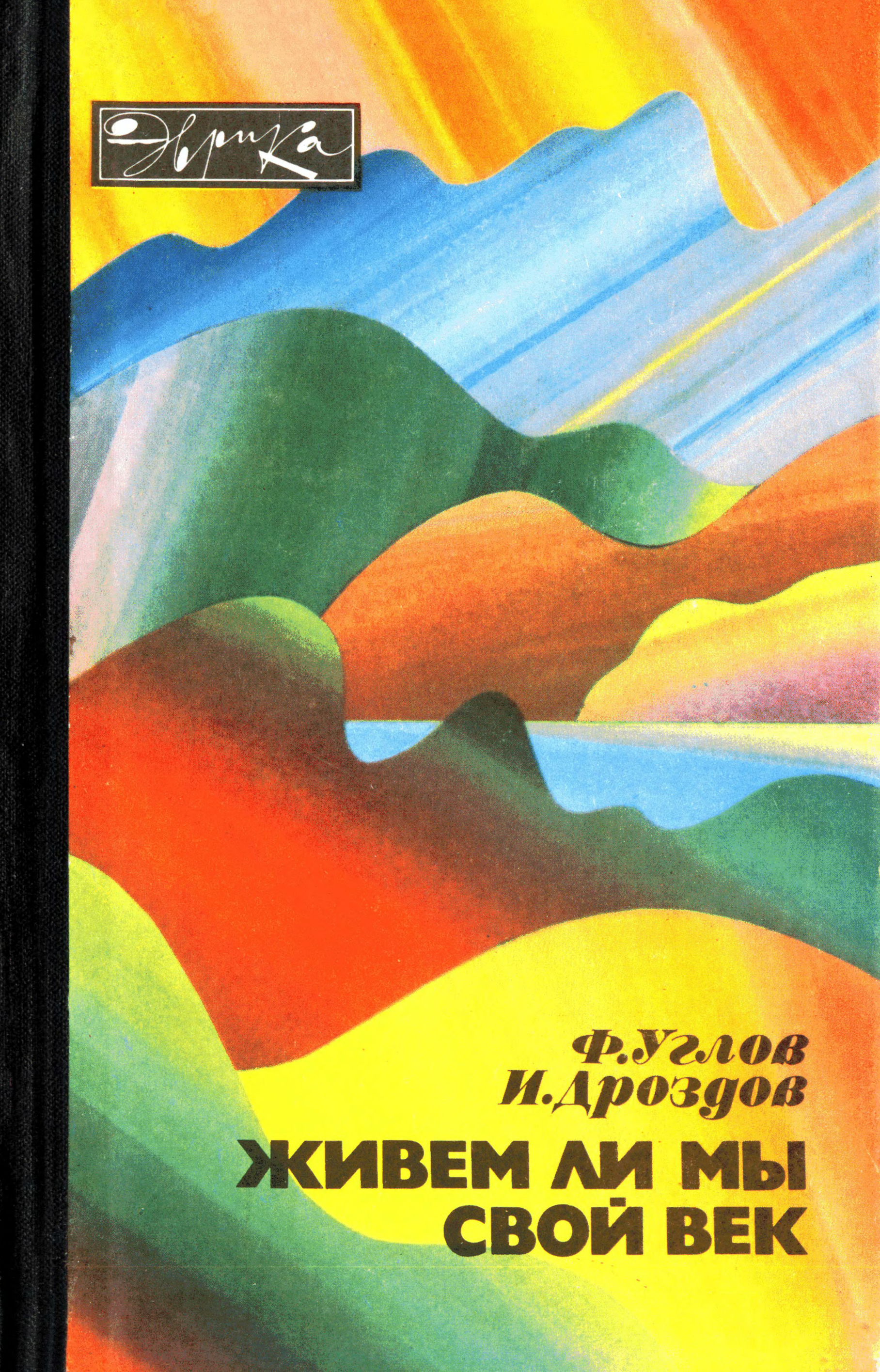

Эврика
Ф.Углов
И.Дроздов
ЖИВЕМ ЛИ МЫ
СВОЙ ВЕК
ЖИВЕМ ЛИ МЫ СВОЙ ВЕК
Ф.Углов И.Дроздов

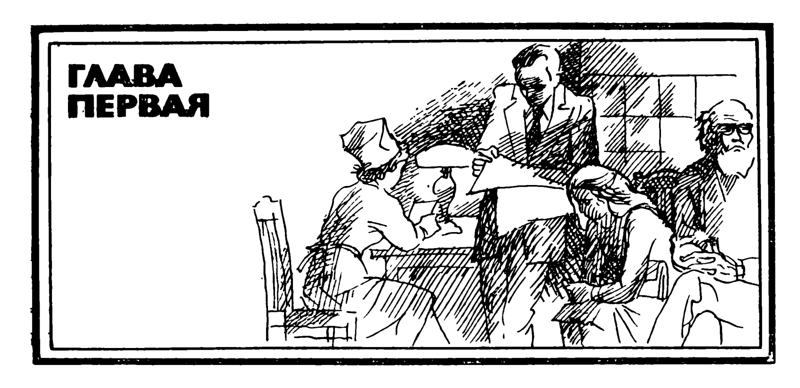
Ф. Углов
И. Дроздов

ЖИВЕМ ЛИ МЫ СВОЙ ВЕК

МОСКВА
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
1983

28.903
У 25

У $\frac{4110000000-012}{078(02)-83}$ 285—83



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Перед дверью кабинета с лаконичной надписью «Профессор» сидят больные и с тайной тревогой за свою судьбу ждут момента, когда дверь откроется и девушка в белом халате скажет: «Следующий». Ожидающих шестеро, все они приехали в Ленинград из разных мест страны к доктору, который, по слухам, каким-то особенным образом радикально излечивает болезни сердца. Больные почти не смотрят друг на друга, не заводят разговоров — каждый занят собой и думает свою собственную невеселую думу. Дума эта о жизни и смерти, гамлетовский вопрос: быть или не быть?

В клинику профессора Чугуева Петра Ильича часто приезжали люди, уже отчаявшиеся получить помощь в своих краях, в своем городе, разуверившиеся в искусстве многих врачей, но еще сохранившие надежды на чудо, на какого-то именитого ученого.

Профессор на днях прилетел из Америки, где он читал лекции, делал операции, консультировал больных, которых пока еще нигде в мире лечить не умеют.

Двадцатипятилетний столичный художник Виктор Сойкин — он также ожидал приема — знал о поездке Петра Ильича. Знал он и самого профессора. Их познакомили на выставке Сойкина в Москве; Чугуев, большой любитель живописи, сделал в книге отзывов надпись: «Мне особенно понравились пейзажи молодого художника. Они притягивают взгляд, пробуждают высокие чувства любви к родной природе; чем дольше на них смотришь, тем больше открываешь в них смысла и красоты».

Их друг другу представили. И они долго беседовали.

Кто-то из друзей художника обмолвился: «Вы бы, профессор, полечили художника. У него болит сердце». И Чугуев сказал: «Приезжайте ко мне в клинику, мы вас пообследуем, полечим, и вы забудете свою болезнь». Виктор, прощаясь с профессором, пообещал: «Обязательно к вам приеду, как только, не дай бог, хвороба прижмет меня сильнее».

Хвороба прижала, пришлось приехать.

Сидя перед чугуевским кабинетом, Виктор почти физически ощущал, как всю левую часть груди сдавило, словно железным обручем, жгло за грудиной и как-то пронзительно кололо, словно к сердцу подносили иголки. У него под языком только что растаяла таблетка валидола, и он почувствовал некоторое облегчение, однако обруч хоть и ослабел, но продолжал давить, и вся левая сторона, включая плечо и ключицу, ныла и отдавала то теплом, то холодом.

Виктор терпеливо ожидал своей очереди. Не хотел нарушать заведенных тут отношений между врачом и больными — тех священных правил равенства и гуманности, которые так ценятся попавшими в беду людьми и которые естественным, составным элементом входят в лечебный комплекс всякой больницы и клиники.

Впрочем, как это часто бывает с людьми, оказавшимися в положении просителей, он, может быть, преувеличивал симпатию к нему профессора; может быть, при встрече на выставке профессор лишь из вежливости предлагал ему помощь.

Бросил под язык еще одну таблетку валидола, прислушался к «ходу» сердца, сидел недвижно. Весь ушедший в себя, он старался никого не замечать. Впрочем, один эпизод привлек его внимание и дополнительной болью отозвался в сердце. Перед дверью вдруг появились женщина и мужчина и шумно и нехорошо как-то засуетились. Женщина подвела своего спутника к двери профессорского кабинета, стянула с его богатырских плеч лисью доху, сняла каракулевую папаху и стала вертеться, отыскивая место, где бы сложить одежду. Она тоже была одета богато, на ней норковая шуба, дорогие украшения. Одежду она сложила возле Сойкина и, не взглянув на него, потянула за руку спутника в кабинет профессора. Дверь за собой не закрыла, и вскоре больные, ожидавшие приема, могли слышать ее объяснения:

— Он на средине роли вдруг чувствует усталость, лицо покрывается потом, я сижу в директорской ложе и вижу: с Олегом плохо, он вряд ли допоет свою партию. А ночью пьет валокордин, плохо спит, капризничает как ребенок!..

— Вы у нас проездом? — спрашивает профессор.

— Гастроли!.. Наш театр гастролирует в Ленинграде. Но нет, он петь не станет. Я не позволю. Профессор! Прошу вас: сделайте что можно.

«Олег Молдаванов! Да уж он ли это?..»

По всей Украине гремела слава оперного певца Молдаванова. Знали его в стране и за границей. В каких только странах он не был. И всюду успех, аплодисменты. Вот он выходит на «бис» и, облаченный в золотую парчу русского царя... Ивана Грозного... Бориса Годунова... величественно кланяется восторженному залу...

А тут... Сидит потухший, растерянный... Его, точно ребенка, водит за руку жена. В глазах у обоих страх и уныние. «Профессор, это очень опасно?.. Я вернусь на сцену?..» И потом хватает его руку, театрально сжимает в холодных сильных ладонях: «Я хоть и певец, но работа чертовски тяжелая! В другой раз так намаешься — пять потов сойдет. В глаза фонари бьют со всех сторон — жарят, словно ты карась и тебя надо подавать к столу».

Профессор приникает к груди со стетоскопом, слушает. Сердце у певца изработалось, частит, аритмия, нервы... в загрудинной области стойко держится боль. Спазм. Нет ли там бляшек? Насколько склерозированы стенки?.. Нужно тщательное обследование. А потом... Наверное, придется делать загрудинные блокады.

Сестра притворяет дверь кабинета.

Художника и певца поместили в палату номер шесть — почти по Чехову, только в отличие от чеховских героев они ни о чем не говорили: весь первый день лежали, закинув руки за голову, смотрели в потолок. Даже приход супруги Молдаванова не нарушил безмолвия.

На третий день жена певца получила телеграмму из Полтавы о смерти матери и утром же вылетела на похороны.

Певец вручил профессору билеты и попросил бы-

вать на спектаклях его театра, сказать о своих впечатлениях. Вчера давали «Бориса Годунова» — партию Бориса пел дублер Молдаванова; похоже, Олег Петрович думал о спектакле: как-то там обошлись без него, как пел дублер?..

Медсестра принесла Молдаванову письмо от жены, с дороги.

За окном глухо, чуть касаясь слуха, шумит город на Неве. Яростный ветер севера треплет на улице крону вековых сосен.

Певец прочитал письмо и оживился. Неожиданно, словно бы сам с собой, заговорил о театре, о своих ролях.

— Яркие люди живут недолго. Все мои герои... то есть те, кого я играю и пою, недотягивали до шестидесяти. По нынешним понятиям, пенсии им бы не видать. А?.. Глупо, а факт! Я как-то раньше не задумывался, Иван Грозный, царь Борис, Сусанин...

Сойкин смело вступил в разговор:

— Есть и другие примеры: Гёте, Павлов, Толстой... Они жили очень долго.

— Да, это верно. У нас в музыкальном мире Верди, маэстро Тосканини... Он в восемьдесят лет дирижировал. Есть, конечно. Однако подвижники, герои — те, кто горел в жизни, жили недолго. Петр Первый, Ломоносов... Пятьдесят четыре, и конец. Белинский, Гоголь, Некрасов... И того меньше. Этак если поразмыслить... Да нет, не хочется верить, что жизнь так коротка. Наверное, мы что-то делаем не так и сами укорачиваем свой век. Живут же люди по сто пятьдесят и даже того дольше. А где сто пятьдесят, там и двести. Может быть, и триста лет человеку не предел. А?.. Как вы думаете?..

Молдаванов повернулся к Сойкину.

— Сколько вам лет?

— Двадцать пять, — ответил Сойкин.

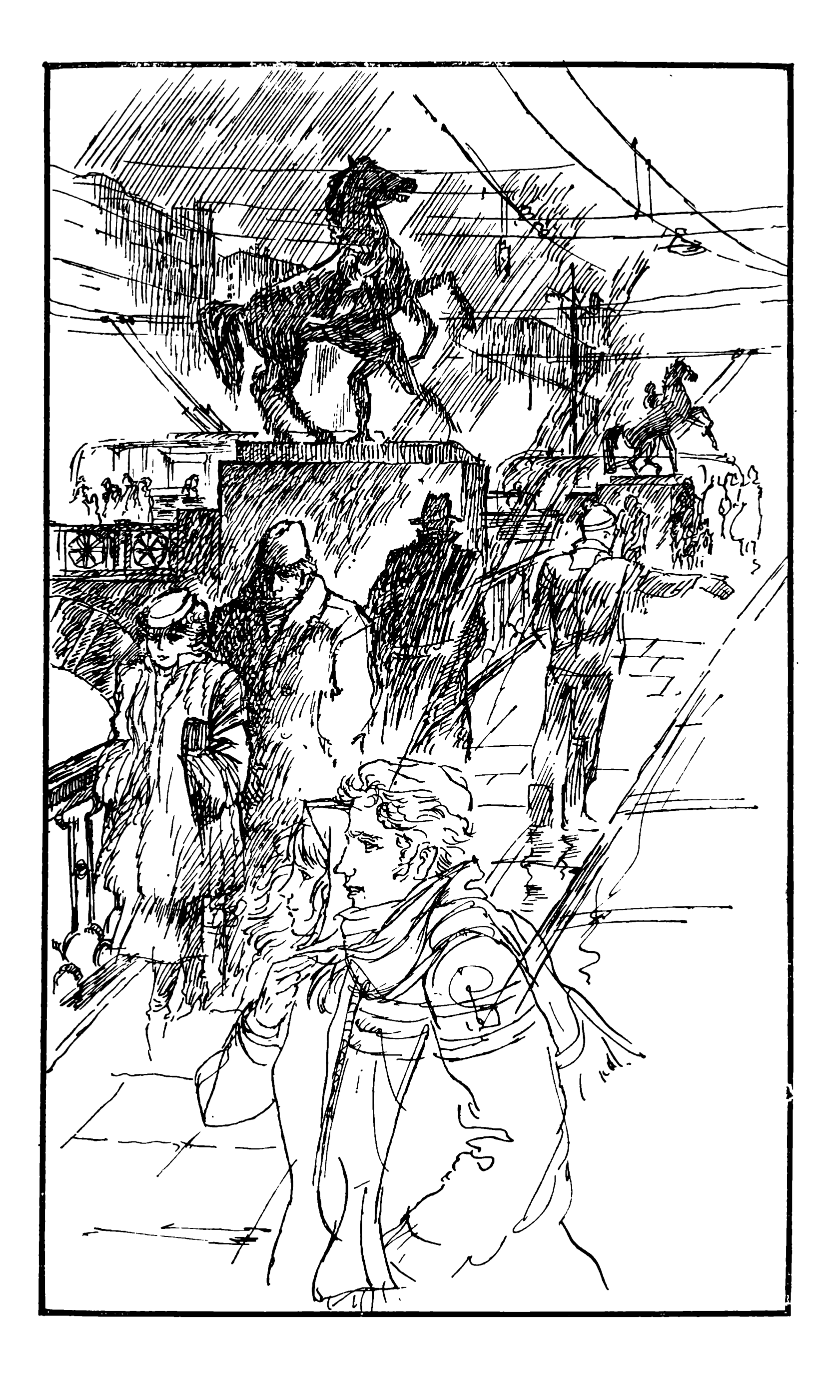
— И уже сердце?.. Врожденный, что ли, недуг? По наследству достался?..

— Да нет, родился будто бы здоровым. Недавно стало болеть.

— Ну, ну! Вот уж не думал, что у таких молодцов может болеть сердце.

Как раз в эту минуту в палату вошел Петр Ильич.

— Хорошо, что вы зашли, профессор, — обрадовал-



ся певец. — Вот мы тут рассуждаем с молодым человеком о кратковременности житейского века. А ведь человек по логике вещей должен жить дольше.

— Несомненно! — согласился профессор. — Я даже уверен, что человеку природа назначила жизнь долгую — двести, триста, а может быть, и больше лет. Придет время, человек познает себя, научится управлять эмоциями, предупреждать болезни, и жизнь его значительно удлинится. Значительно!.. В несколько раз!.. Ведь вот я сорок лет стою у операционного стола, сделал не одну тысячу операций и каждому своему пациенту мог бы сказать: «Ты, братец, не щадил свой организм, варварски относился к нему — вот и попал на операционный стол. Впредь будь умнее — не перегружай, не насилуй, не рвись, — береги свой организм, как ты бережешь автомобиль, часы или другую какую-нибудь дорогую вещь».

Петр Ильич подошел к окну, устремил взгляд на затихающий к вечеру Ленинград — город, ставший его судьбой, давший ему любимое дело и уважение людей. Сюда еще молодым врачом он приехал из Сибири и стал работать в клинике выдающегося хирурга и ученого, основателя отечественной онкологии Николая Николаевича Петрова. Здесь оставался и в годы войны — был главным хирургом военного госпиталя, перенес блокаду...

— Организм человеческий имеет большие резервы выживания, он каждый раз при перегрузках включает свои компенсаторные приспособительные механизмы и на ходу исправляет поломки, залечивает раны — я всегда поражаюсь этой его волшебной способности: исправлять свои собственные поломки и выдерживать перегрузки. Я однажды был на Кировском заводе — меня туда пригласил директор и показал огромный сверхмощный пресс. И сказал: «Он выдерживает десятикратные перегрузки». А я на это заметил: «Наше сердце, между прочим, выдерживает перегрузки двадцатикратные». В самом деле, откуда берется такая поразительная способность! С виду хрупкий, состоящий из тонких волокон, мягких тканей и нежных пленочек орган, а поди ж ты... двадцатикратные перегрузки! И уж тогда только сдает, когда перегрузкам этим несть числа. Вы, может быть, слышали, у конструкторов существует термин: «Рассчитан на дурака», то есть на случай, ес-

ли какой-то шалопай включит не тот рычаг, повернет не туда ручку или маховик?.. Хороший конструктор стремится уберечь свое детище от такого невежества — создает предохранители, ограничители и так далее. Природа в этом отношении превзошла всех конструкторов; она создала изумительные системы выживания. Эти системы способны не только предохранять, но даже в случае необходимости заменять один орган другим, восстанавливать проходимость кровеносных путей при травмах. Даже при катастрофах, разрушающих у нас внутри целые жизненные регионы, организм способен выстоять, а с течением времени наладить все важнейшие жизненные процессы. Можно же себе представить, как бы повысилась его жизнеспособность, если бы человек в дремучем невежестве своем не создавал бы ему перегрузок, по большей части не вызываемых никакой необходимостью.

Петр Ильич замолчал, его слова «...в дремучем невежестве своем» одинаково поразили певца и художника своей простотой и точностью. Оба испытывали удовлетворение от того, что нашелся наконец человек, который защитил их собственный организм от них же самих.

— А что же наука медицинская, много ли она знает о тайнах долголетия? Давно существует геронтология. Есть ли у нее успехи?.. Есть ли энтузиасты, подвижники — может, они что знают?.. — Не удержался от вопросов певец.

Петр Ильич улыбнулся снисходительно и благодушно, он понял, что пациенты его мало что знали о мудреной науке геронтологии, а узнать хотели сразу и очень многое. Петр Ильич не уклонился от ответа...

Первого июня 1889 года в Парижском научном обществе был прочитан доклад, который нашумел на весь мир и надолго привлек к себе внимание как ученых, так и широкой общественности.

Броун-Секар, выдающийся физиолог и преемник знаменитого Клода Бернара, сообщил, что в возрасте семидесяти лет он стал чувствовать упадок сил. После длительного экспериментирования на животных он нашел способ, с помощью которого можно вернуть себе молодость. Сделал себе шесть инъекций вытяжки из свежих семенников собак и кроликов. В результате почувствовал, что помолодел на тридцать лет. К нему вернулась не только физическая, но и умственная энергия.

Ученый при свидетелях взбежал на лестницу, на которую прежде едва взбирался с двумя-тремя остановками. Он работает сейчас так много, как не работал давно.

Сообщение Броун-Секара вызвало большое волнение во всем цивилизованном мире. Казалось, что найден ключ к разрешению вопроса, над которым многие века ломали головы лучшие умы человечества: как продлить жизнь человека, как вернуть ему утраченную молодость?

Тысячелетия люди стремились постичь тайны старения человека. За триста лет до нашей эры Аристотель в своем труде «О молодости и старости» пытался дать научные объяснения причин старения. Он считал, что старение вызывается постепенным расходованием природного тепла, которое находится в каждом живом существе со дня его рождения. Центром этого тепла является сердце. Кровеносные сосуды разносят тепло по телу и тем дают жизнь всем тканям и органам.

Подобную же мысль на сто лет раньше высказывал Гиппократ. Он также объяснял старение потерей природного тепла.

В течение многих веков учеными всех стран создавались теории старения, в основе которых лежала «жизненная сила», «жизненная энергия», «природный жар», «жизненные раздражители». Они-де, мол, расходуясь, постепенно приводят организм к старости. Уже в двадцатом веке была предложена теория, объясняющая процессы старения медленным снижением обменных процессов в протоплазме клеток и постепенным угасанием жизненной энергии. Типично механистический взгляд. Человек уподоблялся машине. Наукой доказано, что активность, как правило, ведет к росту и самой живой ткани, и ее функциональных возможностей. Если даже в пожилом возрасте человек будет заниматься физическим трудом, у него будут нарастать мышцы, прибывать силы. И наоборот, отсутствие активности ведет к атрофии.

Старение нельзя рассматривать только как потерю чего-то. Оно может зависеть и от избытка чего-то, например лишнего веса.

Оригинальная гипотеза была выдвинута выдающимся русским ученым-биологом, директором института Пастера в Париже И. Мечниковым. В книге «Этюды

оптимизма» он утверждает, что старение вызывается хроническими отравлениями организма особыми ядами — токсинами. Они выделяются бактериями, населяющими толстый кишечник. Отсюда истощение нервной системы, атеросклероз.

Ученый предложил вводить в пищеварительный тракт микробов, которые бы вытеснили гнилостные бактерии и устранили бы возникновение токсинов. Такими микробами он считал болгарскую палочку и другие микробы молочнокислого брожения. Созданная им так называемая «мечниковская простокваша» получила широкое распространение во всем мире.

И еще он предложил хирургическим путем удалять толстый кишечник. Некоторые хирурги, разделявшие его взгляды, проводили операции по удалению кишечника. Сам Мечников перед смертью (а умер он на 71 году жизни) признался своему лечащему врачу, что слишком поздно начал проводить в жизнь свое учение и поэтому не добился успеха; профилактику старости надо начинать с молодых лет.

В древнеегипетских папирусах и во всей греческой мифологии мы находим многочисленные способы омоложения. Волшебница Медея возвращала старцам молодость тем, что разрезала их на куски и кипятила в котле с волшебными травами. Алхимики средневековья, запершись в своих кабинетах, пытались создать философский камень, который бы не только превращал неблагородные металлы в золото и серебро, но и мог бы служить могущественным эликсиром, продлевающим жизнь и возвращающим молодость. Парацельс предлагал шесть эликсиров для омоложения и продления жизни, но сам умер сорока восьми лет, на собственном примере доказав бесполезность своих снадобий.

Другие утверждали, что дыхание девушек возвращает старикам молодость и продлевает жизнь. Однако чаще переносчиком «внутреннего тепла» к источникам жизнедеятельности считалась кровь.

По преданию, папа Иннокентий VIII для того, чтобы предохранить себя от заболеваний и омолодиться, за один прием выпивал кровь трех мальчиков.

Незадачливые врачи переливали старцам кровь молодого барана, но опыты оканчивались катастрофой. Противники этого метода острили, что для омоложения необходимы три барана: у одного из них берут кровь,

второму ее переливают, а третий выполняет всю операцию.

Вера в омолаживающее действие крови господствовала очень долго. Утверждали, что венгерская графиня Баторк принимала ванны из свежей крови словацких крепостных женщин.

Как видим, люди каждый на свой лад еще издревле искали способы продления жизни. Неудивительно поэтому, что сообщение Броун-Секара вызвало такой большой интерес.

Броун-Секар объявил о своем «открытии» в то самое время, когда в Париже происходила первая промышленная выставка. Участники выставки, разъехавшись по своим странам, разнесли эту весть по всему свету. Ряд ученых повторил эксперимент французского ученого, и многие из них подтвердили эффективное действие «Экстракта Броун-Секара».

Однако вскоре сам Броун-Секар признал, что эффект омолаживающего действия его препарата кратковремен, за ним последовало еще более быстрое увядание организма. Ученый вдруг стал быстро дряхлеть и через пять лет умер.

В начале двадцатого века в медицинской печати появилось сообщение, которое вновь оживило надежду на возможность омоложения. Австрийский хирург Е. Штейнах провел эксперименты на крысах. Он брал старых самцов крыс и пересаживал им семенники от молодых самцов. Наступали разительные перемены. Крысы оживлялись, становились энергичными, шерсть на них делалась густой, блестящей. Исчезала инертность. Они вступали в драку с молодыми самцами, у них просыпался интерес к самкам, за которыми они начинали энергично ухаживать. От них вновь появилось потомство.

Омолаживающее действие пересаженных гормональных органов продолжалось несколько месяцев; крысы доживали до 36 месяцев, увеличив продолжительность жизни в среднем на 25 процентов.

Еще большую популярность получили попытки омоложения, проводимые в Париже в 1919 году русским хирургом С. Вороновым. Он пересаживал мужчинам семенники человекообразных обезьян, баранов и так далее. Слава об этих операциях возрастала не по дням, а по часам. Воронова буквально осаждали пожилые люди с просьбой произвести операцию. Он делал их

много и стал не только популярным, но и богатым человеком. За короткое время хирург опубликовал несколько книг о своих опытах. И если первая из них, проникнутая восторгом и энтузиазмом, полна надежды на то, что найден способ возвращать старикам молодость, то в последующих книгах была сдержанность, а затем и полное разочарование. В конце концов, подводя итоги нескольких лет работы, он с глубоким пессимизмом сообщал, что все это время шел по ложному пути.

Позднее Штейнах предложил сравнительно простую операцию — перевязку семявыносящего протока. Цель ее заключалась в том, что продукция семенников, полностью задерживаясь в организме, всасывалась и оказывала стимулирующее влияние. Но и здесь вскоре последовало разочарование.

Между тем идеи об омолаживающем действии его последних операций, таких, как перевязка семенников, имеют глубокий смысл и большое общебиологическое значение.

Подобная операция, проведенная на подопытных животных, оказывает положительное действие, в то время как, перенесенная на человека, она может не оказать почти никакого влияния. Все дело в том, что у животного происходит постепенное физиологическое старение и снижение активности всех функций. На этом фоне стимуляция со стороны семенников может оказать положительное влияние на весь организм и на долгое время оживить и усилить его функции. У человека же, как правило, имеет место преждевременное патологическое старение. Здесь увядание организма идет не за счет постепенного снижения всех функций относительно здоровых органов, а болезненно измененных органов и тканей. Кроме того, у животных нормальное состояние нервной системы. У человека же все возрастные метаморфозы идут на фоне глубоких патологических изменений всей нервной системы. Этим и объясняется противоречие отдельных сообщений ученых. В то время как одни подтверждали положительное влияние штейнаховской операции, другие начисто отрицали ее значение.

Когда Петр Ильич Чугуев еще молодым врачом работал в далеком сибирском городке Киренске, к нему в больницу лег сибирский крестьянин семидесяти двух лет с большой запущенной грыжей. Рассказывал, что он никогда ничем не болел, кроме грыжи, которая появи-

лась у него несколько лет назад, после того, как он поднял большое бревно. Грыжа его не очень беспокоила, но его печалило то, что его мужские возможности в последние годы стали резко сдавать, и он это приписывает своей грыже. Между тем после смерти его первой жены он женился на молодой и боялся, что она от него уйдет.

— Вы уж вырежьте мне эту грыжу. Я думаю, что вся моя слабость из-за нее, проклятой, — убеждал он врача.

Чугуев тогда уже был хорошо знаком с опытами и операциями Штейнаха и ясно представлял, что в данном случае старение организма идет по типу естественной физиологической старости при относительно нормальной нервной системе, поэтому операция может принести определенный эффект. Во время операции, которая проходила вблизи семенного канатика, он перевязал ему семенной проток с одной стороны. Все прошло гладко, и больной выписался из больницы в бодром состоянии. Через год он снова явился в больницу и попросил сделать ему операцию по поводу появившейся грыжи с другой стороны. Он сказал, что после первой операции он почувствовал резкое улучшение здоровья. У него появились новые силы, энергия, возрос интерес ко всему, окрепли его мужские способности.

— Этот год мы прожили с моей молодой супругой как молодожены. Если вы мне сделаете операцию, наверняка буду чувствовать еще лучше.

На этого сибирского крестьянина, с его нормальной нервной организацией, а следовательно, и нормально протекающей физиологической старостью, операция Штейнаха оказала буквально магическое действие. В то время как попытки провести подобную операцию у городских жителей, у лиц с преждевременным патологическим старением давали относительно небольшой и непродолжительный стимулирующий эффект.

Ныне многие ученые считают, что такой сложный комплексный процесс, как старение, нельзя объяснить одной причиной, например атрофией половых или других эндокринных желез, изменениями в клетках центральной нервной системы, отравлением кишечными токсинами.

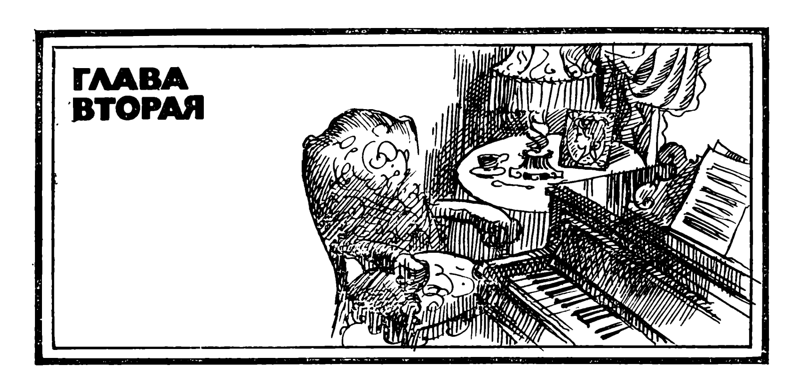
Старение может быть нормальным, физиологическим, то есть медленно и постепенно развивающимся процес-

сом, или же, наоборот, оно может наступать неестественно быстро, то есть быть патологическим, преждевременным. Если в первом случае говорят о физиологической старости, заканчивающейся естественной смертью, то во втором — о патологической, преждевременной старости, заканчивающейся преждевременной, неестественной смертью. Поэтому все внимание ученых в настоящее время направлено на изучение тех условий, которые позволяют человеку жить долго, а также причин, сокращающих его жизнь, причин его раннего старения.

Прочитав своим пациентам эту короткую лекцию, Петр Ильич обратился к художнику:

— Остается незыблемым и несомненным вывод, к которому пришел наш русский ученый Илья Мечников: профилактику старости надо начинать с молодых лет. Да, юноша, с молодых лет!

ГЛАВА ВТОРАЯ



Утром следующего дня Олег Петрович Молдаванов несколько раз прошелся по коридору, потолкался возле кабинета профессора, но зайти к Петру Ильичу не решился. Как всегда в это время, профессор принимал больных, а кроме того, на сегодня он назначил две операции, и весь третий этаж, на котором размещались кабинет профессора и операционная, готовился к ним. Молдаванов вернулся в палату.

— Мне бы увидеть профессора хотя бы на одну минутку, — сказал он.

— Да зачем он вам? — удивился художник. — Он о нас помнит, когда нужно, сам придет.

— Он сделал нам назначения, а я боюсь, я почти уверен, что болезнь моя не от какого-то природного порока. Сам я себя довел! Ах, дурень, травил душу пустяками, вот оно и защемило. После вчерашнего разговора я сразу понял: все во мне это от глупостей и дремучего, как он сказал, невежества. Сказать бы ему, а то ведь и лечение, пожалуй, другим может быть.

— У вас еще будет случай. Да он наверняка сегодня зайдет к нам. А этак-то, в неурочный час, неловко, знаете ли. Он к нам дружески расположен, так и мы должны деликатно с ним.

— Да, да, вы правы. Еще успеется.

Певец расправил плечи, стал мерить палату широкими, размашистыми шагами. Он, казалось, забыл о болезни и обо всех тех горестных раздумьях, которые еще недавно теснились в голове. Говорил громко, как на сцене.

— А, черт, да разве это жизнь у меня! Сплошное насилие, тюрьма какая-то, и не заметил, как просидел

в ней двадцать пять лет. Сколько я себя помню — живу как в клетке: ни солнца, ни воздуха; сонмище мелочей, липких, противных... Окружили со всех сторон и давят, мнут... Как тут не заболеть сердцу? Да я ему спасибо должен говорить, что оно еще не лопнуло до сих пор под тяжестью стольких гнусностей!..

Певец говорил загадками, видимо, Петр Ильич, сам того не желая, разбередил в нем старую рану, разбудил сомнения, дремавшие под спудом житейских неурядиц. Он, казалось, об одном только жалел, что случилось с ним это сейчас, а не на десять или двадцать лет раньше. Большой и красивый, с прямой царственной осанкой, с шевелюрой каштановых волнистых волос, он ходил взад-вперед по палате и говорил о своих делах, о конфликтах с дирижерами, размолвках с товарищами, мелочах быта, которые заедают жизнь, портят настроение — вызывают то самое сжатие сосудов, о которых говорил профессор.

— И вот ведь что поразительно! Ничего этого могло не быть, все пустяки, мусор, тлен!.. Плоды нашего «дремучего невежества». Ах, как это он верно заметил! «Дремучего»! Именно дремучего!..

У окна певец задержался, задумался.

Художник спросил:

— Как сердце? Болит?

— Ноет под ложечкой. Наглотался пилюль, выпил зелье, а все равно болит. И болеть будет, пока не кончу над ним издеваться. Я уверен — природа одарила меня могучим сердцем, если оно столько лет выдерживало перегрузки, и не двадцатикратные, а, пожалуй, сорокакратные, а то и того больше. Но теперь у меня надежда засветилась, словно заря восходит. Мне бы только поправить мотор, я все начну сначала, все поведу иначе — и дела, и домашний воз...

Певец помолчал, затем повернулся к Виктору и смотрел на него пристально, долго, так, словно вспомнил что-то важное и хотел сказать, да не решался.

— А вы? — наконец заговорил он. — Что случилось с вами? Верно, неприятности... Или перегрузки... Осложнение от какой болезни?.. В вашем-то возрасте!..

Виктор часто заморгал, тряхнул головой, желая сбить на сторону свисавшую на лоб челку редких жестких волос. Он рано начал лысеть и стеснялся этого.

Был он смугл лицом, черные глаза его нервно блестели, выдавая быструю возбудимость и постоянную работу беспокойной мысли. Вопрос Молдаванова застал Виктора врасплох, он соврал:

— Да, осложнение после гриппа.

Но тотчас вспомнил: не может говорить того же профессору, поправился:

— Как я думаю, осложнение не главное, а все больше неприятности, сошлись они как-то... все разом.

— Вот-вот: неприятности... все разом. И у меня вот так же — все разом. И не было стрессов, внезапных потрясений, а так... паутина. Обволокло и душит. Разорвать не могу!..

Подсел на кровать к Виктору, продолжал:

— Вы молодой, еще юноша, вам мой совет, может, впрок пойдет. Не женитесь иначе как по любви. Слышите — по любви!.. Я так думаю, в жизни нет хуже, если любовь мимо пройдет. Да еще, как в старину говорили, бог детишек не пошлет. Душа при такой ситуации чернеть начинает. Вы видели мою Маланью? Небось подумали: старовата для такого супруга. Все так думают, когда видят нас вместе. А я вот не думаю, привязан к ней — точно пришит. На десять лет она меня старше. Но я обязан Маланье. Всем обязан!.. Концертмейстером она была, а я слесарь ремонтный на шахте. И пел на сцене самодеятельной. Под ее аккомпанемент арию Досифея однажды исполнил. В газете заметка появилась: «Шахтерский Досифей». А она... голос оценила, судьбу предсказала. Тридцать лет ей было и красотой тогда блистала особенной. Учить меня стала, в Москву в консерваторию повезла. У тетки ее комнату снимали. Она меня к экзаменам готовила, концерты устраивала, сама аккомпанировала. Тянула за уши, ну вот... и живу с ней. Добро помню, остального ничего нет. Так-то, брат. Жизнь бежала мимо: и любовь, и семья, и все остальное... Мимо, понимаешь?..

Никогда раньше и никому певец не рассказывал о своей жизни. Теперь же у него внутри словно плотина прорвалась — полились потоком откровения...

Олег Молдаванов, солист оперного театра, вел образ жизни уединенный. Занятый в главных ролях спектаклей, он пуще огня боялся застудить горло, на-

трудить его в бесплодных беседах с друзьями, что-нибудь лишнее съесть, что-нибудь выпить. Маланья диктовала: «По телефону не болтай!», «На улицу не выходи!», «Друзей гони!» И тотчас же после возвращения из театра, если даже это был и дневной спектакль, укладывала в постель. «Лежи!.. Тебе надо отдыхать...» И он обыкновенно до обеда валялся в постели, листал журналы, альбомы, привезенные с гастролей из-за рубежа, а когда надоедало, включал стереофонический японский проигрыватель, пульт управления которым ловко пристроил под подушкой. Нажал кнопку — и наслаждайся Бахом, Моцартом, Чайковским. Особенно нравилась «Торжественная увертюра 1812 год», прослушивал ее на неделе по два-три раза.

Маланья Викентьевна умела ему не мешать. Она зорким взглядом улавливала настроение мужа и, если он заводил пластинки, тотчас удалялась в другие комнаты и хлопотала на кухне или пушистой кисточкой смахивала пыль с картин. Ими она очень гордилась, были здесь полотна знаменитых художников — Репина, Кустодиева, некоторых современных модных художников.

Но вообще-то Маланья Викентьевна все силы сосредоточила на заботах о своем Олежке и была спокойна, лишь когда он спал или, «оттаивая» от вчерашнего спектакля, нежился в постели. Во всякое другое время ее не покидало беспокойство за него. И тут, пожалуй, нетрудно понять тревогу Маланьи Викентьевны. В начале их жизни, когда ей было тридцать два года и она пламенела своей огненной южноукраинской черноокой красотой, разница в их возрасте не так бросалась в глаза. Он был хорош собою — красив и статен, как богатырь из славянской сказки, но слава самодеятельного певца не шла далеко, и голос его, тогда еще некрепкий, не столь выразительный, не выдавал в нем будущую знаменитость. Маланья упорно, жертвуя собой, творила из него артиста. Теперь, когда между ними происходила размолвка и Маланья Викентьевна в сердцах восклицала: «Кем бы ты был без меня?» — она говорила правду. Но роли их переменились: Маланья занята домашними делами, а он работает в театре, слава его растет с каждым годом. И если до сих пор они живут вместе, если союз их за два с половиной десятилетия не только не распался, но еще больше укрепился,

то заслуга в этом принадлежит одной Маланье Викентьевне.

— Маша! — кричал певец из далекой комнаты. — Ма-ша!.. Да где ты там запропала? Долго я буду звать тебя!..

Кричал он нарочито громко — с распевом, заодно пробуя и проверяя голос.

— Маша! Ты слышишь — голос сел. А я завтра пою Грозного в «Псковитянке». А, черт! Как я буду петь!..

— Говорила тебе: не пей чай перед тем, как выходить на улицу. Сдались тебе этот... директор и тот... из отдела культуры! Крепкий чай, да еще с коньяком! Вот нынче ты будешь наказан: лишаю тебя вечерней прогулки. Выпьешь пару сырых яиц, а на ночь заварю тебе кофе с медом — и пройдет. Ты, ей-богу, как маленький!.. Сколько можно тебе внушать одно и то же!..

Маланья Викентьевна резво бегает по квартире. Благоухающий французскими духами шелковый халат, яркие цветы на нем создают иллюзию чего-то молодого и женственного, роскошный, купленный в Италии парик — она не снимает его и дома, — напоминает прежнюю Малашу.

Он теперь быстро устает и мало обращает внимания на хорошеньких актрис. Было время, когда вдохновение еще долго не покидало его и после того, как он отыграет роль, отпоет все арии в спектакле. Ему нравились бурные овации, восторги поклонниц. Он горд был сознанием своей исключительности, тем, что нужен людям и люди платят ему любовью. Нынче ничего этого уже нет. Правда, он по-прежнему нравится публике, из чего следует вывод: он еще хорошо поет, но после спектакля уже не чувствует ни восторга, ни жажды жизни. Он как туго накачанный баллон; воздуха ему хватает лишь на спектакль. После он мертв, хочет только одного — лежать. И если прежде, повинуясь Маланье, он днем неохотно валялся в постели, то с годами настолько втянулся в эту привычку, что его уже с трудом можно было оторвать от мягкого, уютного ложа. Ах, как хорошо, что у него есть Маланья; она бережет его покой, предугадывает любое желание.

— Маша! Отключи телефон. Я хочу подремать. Ну вот, хорошо, родная. Пойди в другие комнаты. Займись чем-нибудь.

Маланья Викентьевна хотя и бесшумно передвигает-

ся по квартире, но споро, полы ее халата развеваются, и оттого она похожа на яркий цветочный шар, летающий из комнаты в комнату. И усталости никогда не знает, и хандра ее не посещает.

В молодости Молдаванов жил шумно, водил дружбу со многими людьми, зато и беспокойства было хоть отбавляй! Одни билеты чего стоили. Только, бывало, и слышишь: «Олег! Олег Петрович! Сделай милость — закажи пять билетов. Ты же премьер, тебе положено!..» А там с другой стороны просьба несется: «Милый, будь другом — два билета, нет, три! Тут еще теща просится».

Случись, в гости куда сходишь, в компании побываешь — тут и новые знакомцы наседают: нам билетики! Не откажите, сделайте милость!..

Перед спектаклем отдохнуть бы, с мыслями собраться, главные места из арий повторить — ан нет! В кассы названивать надо, упрашивать администратора, а то и директора. У них же своих забот по горло, слушают вполуха и исполнять эти просьбы не торопятся. Все в тебе кипит, как в самоваре. И роль уже не помнишь.

— Провалюсь! Черт бы их побрал! — срывает он гнев на Маланье. — Настроение испортили! А мне партию генерала в «Игроке» петь. Как же я на сцену выйду?!.

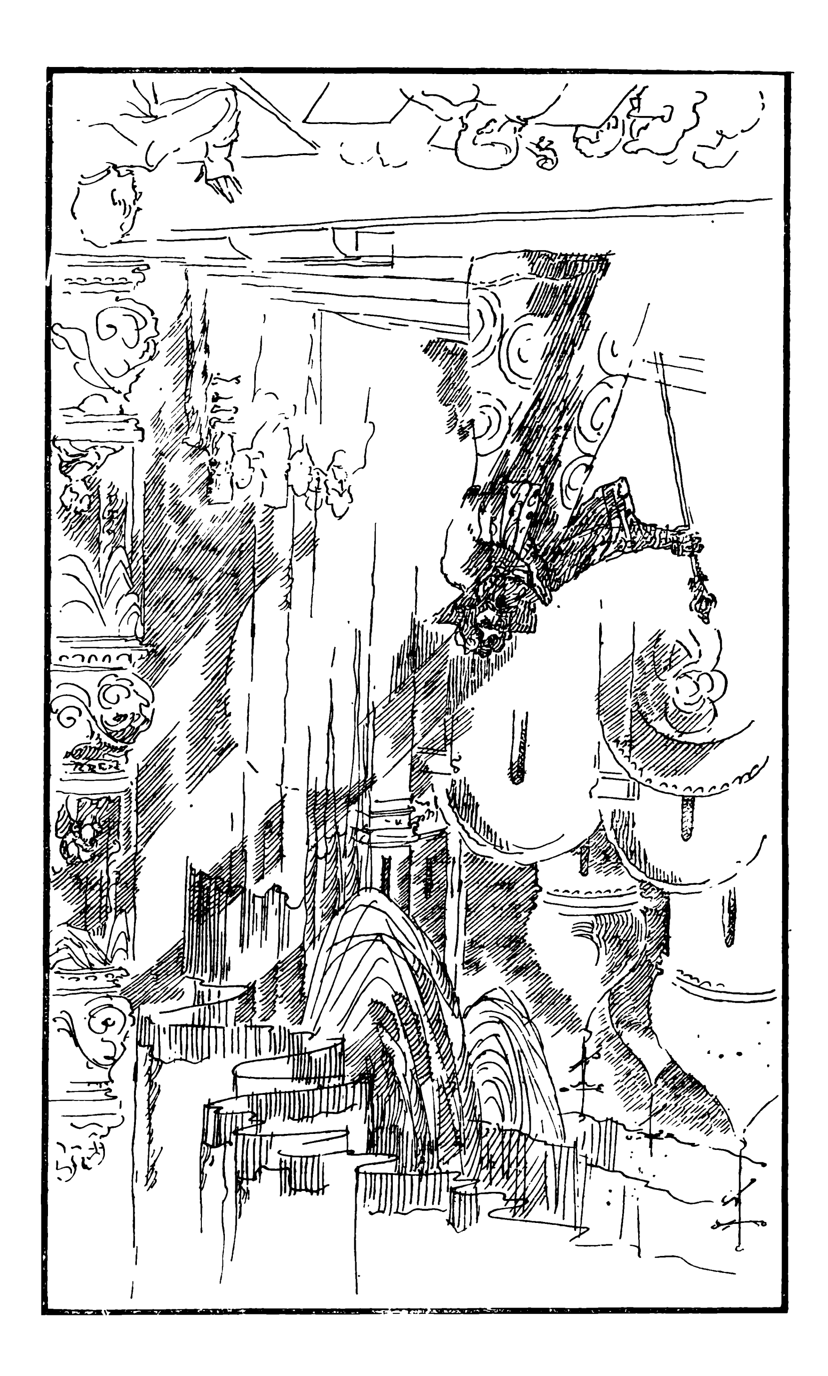
— Успокойся, милый. Тебе нельзя волноваться — голос совсем сядет. Он ведь, голос, на нервах весь. Спокоен ты — хорошо поешь, нет покоя — голос уходит. Он, как барышня капризная, смуты в душе не любит. А что билеты не дают — бог с ними. Кому надо, тот найдет билеты, а ты если будешь каждому доставать, они и в кассу дорогу забудут, под окном у нас стоять будут. Нет, родной, ты эту канитель с билетами оставь. И попойки дружеские, и встречи с людьми случайными; ни к чему они тебе! Человек ты в городе заметный, можно даже сказать, большой, зачем тебе мелочь разная? Время только отнимают да хлопот прибавляют. Ты, если билеты у тебя попросят, ко мне отсылай. Маланья, мол, у меня администратор, к ней обращайтесь, к ней.

Голос Маланьи звучал вкрадчиво, нежно; Олег под воздействием его успокаивался, к нему возвращалось хорошее настроение. Поглаживая руку Маланье, говорил умиротворенно: «Спасибо. Мне теперь хорошо, со-

всем хорошо». И еще добавлял: «Да, да, ты возьми на себя эти хлопоты... с билетами. Это будет хорошо».

И Маланья Викентьевна брала на себя хлопоты с билетами и многое другое. С годами она забрала в свои руки так много, что Олег Молдаванов перестал ощущать себя как нечто целое, самостоятельное. Он только когда выходил на сцену, испытывал единоличную ответственность за каждый свой шаг, за все свои действия. Но едва только опускался занавес, к нему навстречу уже торопилась Малаша. «Ну слава богу, — говорила она, — ты пел хорошо, ты вообще сегодня был очень хорош». — «Правда? — спрашивал он. — Ты это правду говоришь?» — «Ну а зачем мне придумывать, родной! Я была в директорской ложе, отсидела весь спектакль. Дай бог и завтра быть тебе таким хорошим...» — «Но генерал мой, генерал — как думаешь: хорошо он получился нынче?» — «Хорошо, милый, очень даже славно», — рассеянно отвечала Маланья, но в голосе ее Молдаванов не чувствовал понимания. Он с досадой обрывал разговор и погружался в невеселые мысли. «Не с кем посоветоваться. Малашу тонкости образа не интересуют, да и не разбирается она в этом. А мне так необходимо обсудить трактовку образа. Я ведь хочу сыграть генерала не так, как играли раньше. Хочу показать яму, разверзшуюся перед человеком. Жизненные силы растрачены попусту, надежды рухнули, цель жизни оказалась призрачной и ничтожной. У изголовья больной матери он думает лишь об одном: о наследстве. Пустой и алчный! Значит, негодяй? Но нет, в душе его буйствуют страсти посложнее. В нем многое умерло, но не все! Так что же, что сохранилось в этом человеке от Человека?.. Вот это бы надо высветлить и показать». Над этим бьется мысль Молдаванова, уверен он: что-то еще недопонимает в трагическом образе, созданном великим Достоевским. Генерал-демон, Мефистофель, но только с русским размахом и русским терпением. И не его вина, что жизнь поставила его в такие обстоятельства. Баловень судьбы, аристократ, повелитель... вдруг становится нищим. «Да если б хоть на минуту залезть в его шкуру!..»

Со временем разговоры с Маланьей о трактовке образа он заводил все реже, спросит по дороге: «Как ты меня нашла сегодня?» — и, получив стандартный, отработанный ответ: «Ты был хорош нынче. Ты у меня всег-



да хорош, мой родной», — вздохнет с облегчением: «Ну и ладно», и тема разговора соскальзывает на другой предмет.

Впрочем, природа человеческая иногда и «бунтовала» в нем. Тогда Олег Петрович решительно вскакивал с постели, одевался и, бросив Маланье Викентьевне: «Мне надо побыть одному, обдумать новую роль», — отправлялся на улицу.

Первым делом зайдет в гараж, пощупает отопительные трубы, обойдет, осмотрит белую, как чайка, «Волгу» и затем выходит на тропинку, огибающую дом. Сделает пять-шесть кругов у края озера, подступающего к дому, остановится, поищет глазами знакомых и, не встретив никого, направится к своему подъезду... Вот и сегодня он собирался уже идти домой, но увидел главного дирижера симфонического оркестра Ивана Ивановича Костина и подошел к нему. Иван Иванович был взволнован и сразу заговорил о своем:

— Вы же знаете: я с оркестром был на гастролях в Японии, объехал там двадцать городов, концертировал с триумфом. Казалось бы, должны оценить, пойти навстречу, а я не могу добиться увольнения трех негодных музыкантов. Один флейтист; вы знаете, он сидит прямо передо мной в заднем ряду. Дует усердно, но выдувает совсем не те ноты. И вообще: его флейта точно простужена. Гнусавит, сипит — портит всю обедню! Другой — контрабас; этот и вовсе фальшивит.

— Отчего же он эдак? — смеется Молдаванов. — Партитуру не учит или так... по рассеянности? Был у меня партнер в Кишиневе, ему вступать надо, а он смотрит в потолок и о чем-то своем думает. Я ему знаки подадут, и там их сторону примут. Восстановят. Вам же Пришлось за рукав дернуть — тогда только и очнулся. Беда, право.

— Да нет, тут случай похуже. Решил зайти в отдел культуры. Говорю: «Буду увольнять бездельников — как вы, возражать не станете?» — «Взыскания у них есть?» — спрашивают. «У кого?» — «У этих... бездельников?» — «Нет. Зачем же? Не в моих правилах... выговора навешивать. Я этого, знаете, не люблю». — «А если выговоров нет, так и увольнять нельзя. В суд подадут, и там их сторону примут. Восстановят. Вам же будет стыдно!» Хорошенький закон, если он делу мешает! Оркестр и завод не одно и то же. На заводе гайки

вытачивают, а тут искусство! Моцарт, Бах, Чайковский! Да если он бездельник и не учит нот — какие же тут, к черту, выговора! Тут в шею гнать надо, как это делал великий маэстро Артуро Тосканини! Старик не церемонился. «Свинья! — кричал. — И чтоб завтра духу не было!» И место бездельника предоставлял стóящему музыканту. Так дело шло. Как же бы иначе он мог изумлять мир своей чудесной музыкой!..

— Ладно, Иван Иванович. Помогу я вашему горю.

— Как... поможете?

— Завтра на обед приглашен к Павлу Павловичу. Скажу ему — он прикажет.

— Павел Павлович — да! Тот... конечно. А вы у него бываете?

— Запросто. Случается, и он ко мне... Вчера у нашего подъезда «Чайка» стояла — вы, наверное, видели?..

— Ах да. Я видел. Павел Павлович! Ему стоит только слово замолвить. Буду вам признателен, Олег Петрович.

Домой певец возвратился в приподнятом настроении. Павла Павловича он не увидит, тут он малость прихвастнул Костину, но в облисполком заведующему отделом культуры позвонит. С ним он накоротке. Отчего же и не помочь товарищу, если есть такая возможность, думал он, подходя к телефону и потирая руки. Но тут как-то незаметно и бесшумно вышмыгнула из-за спины Маланья. И руку на трубку телефона.

— Постой! Ты опять за свои билеты?

— Да нет же, — откинулся в кресле певец. — Дело есть: Костину хочу помочь убрать негодных музыкантов. Он уж с ними замучился. Вот позвоню в облисполком.

— Звонить в облисполком? — изумилась Маланья Викентьевна. — Да Костин дирижер знаменитый, его весь мир знает. И если уж он ничего не может сделать, то кто же тебя будет слушать?.. Несерьезный, скажут, человек, Олег Молдаванов, законов не знает. Певец — одно слово!..

Олег растерян.

— Но я же обязан за товарища вступиться.

Решительно поднялась Маланья, сверкнула черным огнем цыганских глаз:

— Тоже... товарища нашел. Костин — дирижер, фи-

гура!.. Сегодня его припекло — он жалуется, завтра все наладилось, он и не узнает никого. Хватит нам и других хлопот. Голова кругом идет. Не знаешь, за что только браться. Где ноты тех миниатюр... редко исполняемых? Давай к концерту готовиться. А ну к роялю!..

И Маланья, разметав полы китайского халата, садится на крутящийся стульчик. Зазвучала редко исполнявшаяся миниатюра Брамса.

А ночью, отыграв спектакль, Молдаванов долго не мог заснуть: он думал о Костине, о своем обещании помочь и о том, что не выполнил своего обещания.

Уснул он в третьем или четвертом часу и проснулся рано. Скверно и неспокойно было на душе, думал о своем нечестном, нетоварищеском поступке.

Днем не хотел выходить на прогулку — боялся встретить Костина; и вечером торопливо бежал на спектакль, лишь бы не встретить дирижера, не объясняться с ним и вообще ни о чем и ни с кем не говорить.

Но спустя месяц столкнулся с ним в кабинете директора театра.

— Я помню, не забыл, — смущенно начал певец, пожимая руку Костина, — да не было случая встретить Павла Павловича...

— А, ладно. Все устроилось. Не надо мне никакой вашей помощи. Спасибо, — сухо и неприязненно ответил дирижер.

Снова было скверно на душе, снова плохо спал певец, избегал выходить на прогулку. «Уж лучше бы позвонил — и делу конец!» — укорял он себя.

В другой раз всплыла история с картиной «Белая Лилия». Была у них дома небольшая картина, изображавшая девушку в белом платье, белокурую и с белым бантом в волосах. Картина ему не нравилась, раздражала своей демонстративно откровенной заданностью, и Олег Петрович настоял подарить ее вдове приятеля, умершего ученого. Софья Вадимовна, бывшая балерина, совсем недавно танцевала в том же оперном театре, где работал Молдаванов, а теперь ушла на пенсию.

Подарку Молдавановых она обрадовалась, повесила картину в гостиной рядом с фотографией покойного мужа. И висела она у нее пять или шесть лет, но однажды местный художник, случайно попавший в общество

Маланьи Викентьевны, заговорил о затерявшейся в их городе картине великого Репина «Белая Лилия». Маланью бросило в жар: «Как затерялась?» — спросила она. «А так... У кого-то в частном собрании. Есть такие... жуки-коллекционеры... все тащат в нору свою. И репинский шедевр утащили. — И между прочим заметил: — Наш местный Союз художников разыскивает... Хотим объявление дать в газете». Маланью как ветром сдуло — в несколько минут до дома добежала. Запыхавшись, Олегу выпалила:

— Немедленно забирай обратно у Софьи Вадимовны нашу «Белую Лилию». Она, оказывается, репинская и стоит миллион — не меньше!.. Я узнала — завтра в газетах о ней объявят, уж тогда ты свою «Лилию» клещами у нее не вытянешь!..

— Ну нет, я за картиной не пойду. Надо бы, конечно, ее вернуть на место... — он посмотрел на простенок между окнами, где висела картина, — ...а не могу. Духу не хватит. Может быть, ты сама?..

Маланья подхватилась и понеслась к Софье Вадимовне. Та болела гриппом, лежала с высокой температурой. Маланья, едва войдя в квартиру, сразу к картине. Сняла ее с гвоздя, к груди прижала. И сладеньким этаким голоском запела:

— Софьюшка, ты прости нас, пожалуйста, мы тебе другую картину принесем — больше и лучше, а «Белую Лилию» я обратно возьму.

Софья Вадимовна слабым, срывающимся голосом протестовала:

— Зачем мне другая картина, мне эта дарена ко дню рождения. Привыкла к ней...

— Ничего, голубушка, успокойся, радость моя. Ты же знаешь, как мы с Олегом любим тебя. Вот только спадет температура, я снова к тебе приду и такую картину принесу, такую картину...

С тем и удалилась Маланья, крепко прижимая к груди «Белую Лилию», сторонясь людей, — не дай бог, кто встретится и увидит у нее картину.

А певец вновь терзался угрызениями совести. Гадко было у него на душе, противно. И на картину репинскую, что миллион стоит, смотреть не хотелось. Маланья по утрам бегала в киоск, покупала местную газету — нет ли информации о розыске «Белой Лилии», но нет, информации не появилось. «Уж не подшутил ли

художник? Может, «Лилия»-то и совсем не репинская?..» Понемногу Маланья успокоилась, только из квартиры выходить боялась — все воры ей мерещились: «Вдруг как залезут и все подчистую... вместе с картиной?..»

Олег Петрович хандрил. И спал он плохо, и пел вполсилы. На прогулку теперь вовсе не выходил. Ну, как Софья Вадимовна встретится, что скажет ей?..

После злосчастного эпизода с картиной впервые почувствовал он, как ноет у него под ложечкой. Не знал певец, что болью этой сердце ему первые сигналы подает.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Художник как-то спросил Молдаванова:

— А надо ли жить долго?

Певец задумался. «В самом деле? — говорил его отрешенный взгляд. — Нужна ли человеку жизнь долгая? Не обернется ли она под конец тоской и мукой?.. Ведь жизнь хороша, когда человек здоров и полон сил, когда он способен приносить пользу другим».

Вечером к ним зашел профессор, и они задали ему тот же вопрос. Петр Ильич в раздумье присел на стул, вспомнил примерно такой же разговор с одной своей больной. Профессор, назначив ей лекарства, сказал: «Надо делать вот так, это продлит вашу жизнь». А женщина ему в ответ: «Да зачем же ее продлевать? И эту-то жизнь не знаешь, как прожить, а тут ее еще продлевать».

Великий русский писатель Л. Толстой в возрасте 82 лет писал в своей записной книжке: «В глубокой старости думают, что доживают свой век, а напротив, тут-то и идет самая драгоценная и нужная работа жизни и для себя и для других. Ценность жизни обратно пропорциональна квадратам расстояния от смерти».

В самом деле, хорошо известно, когда люди в глубокой старости показывали пример вдохновенного труда, доставлявшего огромную радость и счастье и самим творцам, и окружавшим их людям. Так, Гёте в 82 года завершил своего «Фауста», Верди в 79 лет создал одну из своих лучших опер — «Фальстаф», а в 81 год — «Короля Лира», И. Павлов в 85-летнем возрасте выполнил ряд замечательных работ по высшей нервной деятельности и до конца дней продолжал работать руководителем одного из крупнейших коллективов ученых и

своих учеников. Бернард Шоу в 90 лет писал блистательные статьи. Следовательно, старость не обязательно означает немощность и беспомощность. Многое зависит от самого человека, от его интеллекта, от его желания и умения сохранить свои жизненные силы, не растратить их впустую на излишествах и в беспутной жизни; а с другой стороны, от культуры и гуманности общества, которое проявляет заботу о тех, кто в свое время работал для общества, часто самозабвенно, не считаясь ни с чем, отдавая людям свои силы и знания. По тому, какой заботой окружены в стране пожилые люди, можно судить об интеллектуальном и нравственном потенциале самого общества, народа. Борьба за долголетие человека, за сохранение его полноценной жизни является не только проявлением гуманизма, но и высшего человеческого разума. Современный человек, если он хочет сделать что-то для общества, должен долго и упорно учиться. Учеба в средней и высшей школе занимает пятнадцать-шестнадцать лет. Три года молодой человек отрабатывает как молодой специалист. Он может поступить в аспирантуру, через три-пять лет защитить кандидатскую диссертацию; затем вместе с практической работой лет десять у него уходит на докторскую диссертацию. Эти годы он продолжает учиться и становится сформировавшимся специалистом в среднем в сорок — сорок пять лет, более тридцати лет затратив на учебу. По здравому смыслу он должен и других учить не меньше, чем тридцать — тридцать пять лет. А ведь очень часто докторскую диссертацию защищают в пятьдесят и даже позже. Успеют ли эти люди сполна отдать народу за свою многолетнюю учебу?!

Если мы не можем старость обратить в молодость, то надо попытаться отодвинуть приближение старости, а саму старость сделать приятной, полезной. И главное — активной.

Когда же начинается старость?

Оказывается, это не такой простой вопрос.

В глубокой древности человеческую жизнь делили на два периода: молодость и старость, причем поворотной точкой человеческой жизни считали 35 лет. Гиппократ называл иную цифру — 42 года, а Авиценна — 40 лет. Аристотель и Гален делили человеческую жизнь на три периода: молодость, зрелость, старость. Нисходящая фаза, по Галену, начинается с 56 лет. Мно-

гие ученые древности делили старость на два периода: старость и глубокую старость. Первый период, по Гиппократу, начинался в 42, второй — в 63 года. В более позднее время начало настоящей старости стали относить к 65 и даже к 70 годам.

С давних времен описываются различные симптомы старости. В одной египетской легенде старик говорит: «Ко мне пришла старость. Мои глаза слепнут, в моих руках нет силы, мои ноги отказываются служить, мое сердце устало». Гиппократ пишет, что у стариков холодный, вялый темперамент; кровь в пожилом возрасте разбавлена, и ее становится меньше, кожа и мускулы атрофируются и юношеская упругость тела исчезает.

С возрастом по мере изменения взглядов меняется и само понятие о пожилом возрасте.

Сейчас вряд ли кто возраст в 40—42 года будет считать началом старости, а 56 или даже 63 года — началом глубокой старости. Если кто в этом возрасте и будет выглядеть как глубокий старик, то при ближайшем изучении его образа жизни можно обязательно выявить у такого «старца» длительное злоупотребление алкоголем или никотином, тяжелый изнуряющий недуг при неблагоприятных социальных условиях.

Обращает на себя внимание тот факт, что чем выше интеллект, тем больше человек сохраняет черты, характерные для молодости. Преждевременно старят человека и некоторые особенности характера. Так, по наблюдениям ученых, раньше времени старятся люди со злым, недружелюбным характером, в особенности же те, кто занят неправедными делами: совершает зло, преступления; в то же время люди добрые, открытые, творящие добро и своим близким, и обществу значительно дольше сохраняют молодость и энергию. И это с точки зрения учения Павлова находит свое научное объяснение. В самом деле, как бы ни закоренел в подлостях человек, когда он совершает новое подлое дело, которое может повлечь за собой наказание, у него невольно где-то в глубине подспудно гнездится страх. От страха все сосуды, в том числе питающие мозг и сердце, сжимаются. В них наступает спазм. А где спазм, там и недостаток кровоснабжения. Отсюда и преждевременный износ. Люди же, делающие добрые дела, честные и благородные, знают, что их дела украшают их, и от сознания

этого у них стойко держится хорошее настроение, все органы и ткани снабжаются кровью нормально.

В наше время в понятия о молодости, зрелом возрасте и старости не укладываются все возрастные особенности людей. И чтобы создать единую классификацию, принято следующее деление человеческой жизни по возрастам:

1—15 лет — детство,
16—30 лет— юношество,
31—45 лет — молодость,
46—60 лет — зрелый возраст,
61—75 лет — пожилой возраст,
76—90 лет — старческий возраст,
91 и старше — долгожители.

Итак, каков же предел человеческой жизни? Какой срок жизни отведен человеку природой?

Среди млекопитающих дольше всех живет человек. Однако, каков предел его жизни, сказать невозможно. Согласно Библии Адам жил 930 лет, Ной — 950, Мафусаил — 969 лет. Геронтологи сомневаются в достоверности подобных рекордов и склонны думать, что «годы» в древнебиблейском понимании соответствуют гораздо более короткому периоду, чем наш календарный год. Они подвергают сомнению также сообщение о долгожителях более позднего времени, ссылаясь на то, что дни рождения у этих долгожителей не записывались и данные об их возрасте брались на веру.

Тем не менее в научной, научно-популярной и общественно-политической литературе описано немало случаев долгожительства, которые воспринимаются как достоверные. Так, сообщают, что в Пакистане в возрасте 180 лет умер вождь племени Махаммад Афзия; его отец умер в возрасте более 200 лет. Осетинка Тэнсе Абзиве прожила 180 лет. Столько же было жителю Грозненской области Хазитеву Арсигири. Житель Венгрии Золтан Петраж умер в возрасте 186 лет. Английский рыбак Генри Дженникс умер в возрасте 169 лет в Йоркшире. Другой англичанин, Томас Парр, прибыл из Шропшира в Лондон в 1635 году, чтобы предстать перед королем Карлом как чудо долголетия. Этот английский крестьянин утверждал, что ему 152 года 9 месяцев, что он пережил девятерых королей и жил с XV по XVII столетие. Парр умер внезапно в Лондоне. Для его вскрытия был приглашен придворный врач Вильям Гарвей — ученый,

открывший кровообращение. Он написал трактат о результатах вскрытия, в котором не подвергает сомнению возраст Парра. Смерть произошла от пневмонии.

Из современных случаев описывается пример турка Заро Ага — он прожил 156 лет. Один из его сыновей умер в 1918 году в возрасте 90 лет. Всего он имел 25 детей и 34 внука, будучи женатым тринадцать раз. Фотография азербайджанского колхозника Мухамеда Эйвазова в возрасте 148 лет была помещена на почтовой марке как старейшего жителя СССР.

Поэт Игорь Кобзев, узнав о нашем намерении написать книгу о долголетии, достал свой старый журналистский блокнот — он в молодости работал в «Комсомольской правде» — и прочел записи его беседы с крестьянином Адыгейского аула Ходзь Хаджикиметом Куфимовичем Ягановым. Ему в ту пору было 135 лет. Однако, как рассказывал Игорь Иванович, он был высок, худ, держался прямо, еще не все волосы его были седыми, усы и борода с чернинкой, и только кожа лица, не знавшая никакого ухода, смуглая, очерствевшая на ветру и солнце, выдавала почтенный возраст человека.

В то время у него была двадцатипятилетняя жена — девятая по счету.

У Яганова большой дом, он в селе самый уважаемый человек. Во время войны он, имея более чем столетний возраст, выступил инициатором движения одногектарников — то есть брал на себя один гектар земли и полностью его обрабатывал.

Игорь Иванович рассказывает: «Идем мы с ним по улице, встречается ему столетний Ахмет. Мой спутник ему говорит: «Я дома забыл сказать, чтобы приготовили лепешки. Ты, Ахмед, сбегай и скажи...» Когда в ауле возникают споры, Хаджикимет — судья. Однажды период уборки урожая совпал с началом религиозного праздника ураза-байрам. По адату в праздник этот работать не должны. Но дело не ждало. К Яганову приезжает секретарь райкома и просит помощи. И Хаджикимет сказал людям: «Праздник мы перенесем — аллах не обидится, — а сейчас выйдем на работу». И люди его послушались.

В тот вечер в честь гостя из Москвы у Яганова собралось сто человек. И все ему говорили хорошие слова, все кланялись и выказывали всяческие знаки почтения.

С любезного разрешения Игоря Ивановича мы приведем здесь выдержки из их беседы.

Вопрос: Как вам удается так долго жить и сохранять здоровье? Я слышал, полезно кавказское вино?..

Ответ: Нет, я был беден, пастух, вина почти не пил. Пастухи живут высоко в горах, вина там нет. Баранина?.. Тоже нет. Основная пища: овечий сыр, молоко, чистая ключевая вода. И конечно, горный воздух. Трудовая жизнь?.. Да, конечно, всегда трудился, да и теперь не сижу без дела, что-нибудь, а делаю. Впечатления?.. Да, впечатлений много. И почти всегда радостные. Природа, горы, закаты, восходы... Всегда на природе. Она нетороплива, и я во всем за ней следую. Торопливость?.. Нет, это бывает редко, почти не бывает. Волнения?.. Трудности?.. Есть! Как не быть! Волк задерет овечку, шакал нападет — неприятность, конечно, но все-таки это не то волнение, которое могут доставить люди. Слава аллаху, это можно как-нибудь пережить...

Знаменитый ученый-медик Парацельс считал, что человек может жить до 600 лет. По мнению других ученых, Х. Гуфеланда, А. Галлера и Е. Пормогера, естественный предел человеческой жизни — 200 лет. И. Мечников, Ж. Ориной и А. Богомолец полагают, что этот предел не превышает 150—160 лет.

Некоторые ученые выдвигают теорию: если лошади, чтобы вырасти, надо 3—4 года, а живет она 20—30 лет; если собаке чтобы вырасти, надо 1,5—2 года, а живет она 15—20 лет, то человек, который растет 20 лет, должен соответственно жить около двухсот лет.

В самом деле, все известные долгожители, в частности Томас Парр или Заро Ага, умирали не от возраста, а от болезней. Первый — от пневмонии, а второй — от уремической комы, вызванной гипертрофией простаты. Проведенные вскрытия пожилых людей подтвердили, что ни один из них не умер от старости, все умирали от тех или иных болезней.

Многие ученые объясняют выдающееся долголетие преимущественно наследственным свойством, хотя и не отрицают, что образ жизни, внешняя среда и личная гигиена в широком понимании этого слова, безусловно, оказывают свое влияние на продолжительность жизни.

Наверное, мы все согласимся с Гиппократом, который писал: «Жизнь коротка». В настоящее время, когда наука и техника развиваются столь быстро, внимание

ученых должно быть обращено на самое ценное, что есть у человека, — на его здоровье и жизнь, которая, конечно же, возмутительно коротка.

Не пора ли нам провести тщательный анализ нашей жизни и установить: живем ли мы свой век? А если нет, то каковы причины этого?

Ныне человечество бросает сотни миллиардов рублей на изобретение оружия, уничтожающего людей, но нельзя ли малую долю этих средств потратить на то, чтобы если не удлинить, то хоть не укорачивать нашу жизнь. Поэтому люди должны задуматься не только о том, как сделать жизнь более продолжительной, но и о том, что нужно делать, чтобы не сокращать жизнь свою и жизнь других людей.

Причину наступления старости следует искать не в изменениях отдельного органа или системы органов, а в изменениях всего организма, деятельность которого регулируется нервной системой. Особенно большую роль в преждевременном старении организма играют его высшие отделы — кора головного мозга. Тот организм здоров, у которого нервная система функционирует нормально и обеспечивает все его функции.

В подтверждение взгляда на особую роль нервной системы в проблеме долголетия были проведены опыты на собаках, которым давалась непосильная для них длительная нервная нагрузка, чем вызывалось систематическое перенапряжение нервной системы. Это приводило к перенапряжению коры головного мозга. Собаки быстро дряхлели, становились угрюмыми и погибали от различных заболеваний. В то же время контрольные собаки, развивавшиеся в нормальных условиях, ничем не болели и жили намного дольше подопытных.

Расстроенная нервная система изменяет нормальную работу сердца, дыхательного и пищеварительного аппаратов, обмена веществ и других жизненно важных функций, изменяет физиологические процессы, обеспечивающие защитные способности организма и состояние равновесия с внешней средой. При срывах высшей нервной деятельности резко нарушается работа внутренних органов, что создает условия для раннего износа организма и преждевременной старости.

Вот почему, если заболело ваше сердце, спросите себя: так ли я живу? Все ли я делаю, чтобы оно не болело?



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Лечащий врач сказал Молдаванову:

— Завтра начнем делать вам загрудинные блокады.

Сказал просто, как о нечто само собой разумеющемся. Певец уже знал, что такое загрудинная блокада, и сообщение это, казалось, не произвело на него особого впечатления.

— Хотелось бы, чтобы делал мне ее профессор.

— Блокады у нас делают все врачи, но я передам профессору вашу просьбу.

Потом врач обратился к художнику:

— Ваша болезнь поддается терапевтическим средствам. Посмотрим, как будете вести себя дальше. Пока аккуратно выполняйте назначения врача.

Когда доктор вышел из палаты, Олег Петрович лег на постель, закинул руки за голову. Хоть и несложная операция — загрудинная блокада (в клинике ее больше называют манипуляцией или уколом), но все-таки боязно. Сестра, худенькая молоденькая женщина, объяснила Молдаванову: «Длинной кривой иглой колют в область сердца».

Певец трусил; художник мог судить об этом по растерянному виду его лица, беспокойному блеску глаз и еще по каким-то признакам, которые лишь угадываются и не поддаются объяснению. Но вот он повернулся к соседу и горячо заговорил:

— Вы только представьте, как обидно сходить со сцены в расцвете таланта. Я ведь только недавно овладел своим голосом, усвоил технику, выработал стиль, приемы... А что до партий основных — только теперь стал подбираться к их существу. Мне бы петь да петь, в полный голос, со знанием и смыслом, и вдруг — бац!

Сердце!.. Да ведь это черт знает что! И не думал никогда, не чаял, не гадал. Знал бы, где упасть, соломки бы подстелил. Тьфу, гадость!.. Глупо. Идиотски глупо!..

Вечером художник предложил:

— А пойдемте-ка мы гулять! Скоро ужин, а после ужина телевизор посмотрим. Нынче, говорят, «Сусанина» из Мариинского передавать будут — ваши поют!

— Погулять — пожалуй, с удовольствием, а оперу слушать не стану. Что-нибудь не так у них, а я беситься начну. Ну их к лешему...

Они вышли в коридор, затем в парк; его аллеи широко раскинулись вдоль институтских зданий.

Ходили молча взад-вперед по липовой аллее. Каждый думал о своем.

Художник, хотя и прожил всего двадцать пять лет, успел испытать немало потрясений.

Когда профессор как-то сказал: «Если заболело ваше сердце, спросите себя, так ли я живу?» — художник весь сжался, как от удара. «Так ли я живу?..» Профессор словно заглянул ему в душу и оттуда выхватил этот проклятый, мучительный вопрос.

Все самое страшное, непоправимое стряслось с ним в последние годы. И если певец может рассказывать о своей жизни почти до мельчайших подробностей, то он, Виктор Сойкин, никогда и никому свою драму не раскроет. Даже отцу, сестре... Лучшему другу...

Впрочем, друзей он потерял. Всех разом.

А сколько их было, любивших его, даривших своей дружбой!..

Эпизоды последних месяцев, последних дней невольно всплывали в памяти один за другим.

Перед входом во Дворец культуры завода толпился народ. Афиша: «Персональная выставка картин заводского художника Виктора Сойкина».

Рядом с афишей отпечатанная в типографии биография с портретом. «...Закончил производственно-техническое училище, работает в цехе специальных сплавов. Живописью занимается с десяти лет».

А вот и зал. Он весь завешан картинами. Его картины, Сойкина. Виктор ходит от одного полотна к другому, дает пояснения. Он до краев наполнен гордым сознанием своей исключительности. «Только бы не по-

казать другим своего счастья, — говорит он себе, принимая важный и серьезный вид. — Счастливые люди глупо выглядят».

С ним рядом, ни на шаг не отставая, его друг Павел Богданов, художник-профессионал, человек, которому Сойкин обязан и этой выставкой, и тем, что его знают теперь на заводе и в городе. Богданов написал о нем статью в московском иллюстрированном журнале: «Из цеха — в искусство». Журнал напечатал в цвете три картины Сойкина: «Верность», «Дмитрий Донской» и «Поэт». Сойкин в одночасье стал знаменит. О нем заговорили на заводе и в городе, ему писали любители живописи из других городов и сел. Даже из Парижа он получил письмо: «Многоуважаемый мосье Сойкин! Любители русской истории хотели бы иметь у себя в клубе Ваши картины «Дмитрий Донской» и «Поэт...»

Сойкина пригласили в партком завода.

— Коль ты у нас такой талант, — сказал секретарь, — поезжай учиться в Репинский институт. Дадим направление.

Москва не за горами, сел в электричку — и через два часа в столице. Виктор не знал сомнений; он даже взял расчет — учиться так учиться!..

И тут жизнь уготовила ему первый удар. Картины его хотя и отличались ярким колоритом, но были лишены самобытности. Академик, известный художник, о них сказал: «Есть некоторое сходство с оригиналом, но решение риторично, прямолинейно; автор подсознательно копирует с известных полотен...»

Сойкину было отказано как раз в том, о чем пространно, не жалея эпитетов, писал в журнале Павел Богданов.

Виктор не помнил, как упаковал картины и вышел из института. Жить ему не хотелось.

Дома друзьям-художникам не мог признаться в провале. Сказал: «Буду учиться».

На завод не пошел, но его снова пригласили в партком. Тут тоже врал, но... осторожнее: «Не очень-то я там преуспел, но... буду учиться». — «Хорошо! — сказал секретарь. — Учись на здоровье, да помни: ты металлург, марку завода держи крепко. А теперь вот что: завод решил приобрести три твои картины — те, что были в журнале. Ты как?..» — «Я что ж, пожалуйста, да только денег мне не надо». — «Ну нет! — под-

нялся из-за стола секретарь. — Ты теперь студент, мать у тебя на иждивении — деньги мы заплатим. И хорошие. Тут тебе заодно и материальная поддержка от нас». — «Спасибо вам за заботу, да только нехорошо как-то... сам из рабочих и вам же, родному заводу, продавать... Давайте так — две картины покупайте, а одну, «Дмитрий Донской», подарю своему цеху в красный уголок...» — «Отлично! — протянул руку секретарь. — Картины отнеси во Дворец культуры, а деньги получишь в кассе».

Жизнь снова улыбнулась молодому художнику. Правда, Павел Богданов сказал: «Надо бы все картины подарить заводу». — «Хорошо тебе рыцарство проявлять! — вспылил Сойкин. — У тебя все есть, и жизнь прожита!..» Сказал и осекся. Краем глаза видел, как помрачнел товарищ. Богданов не стал спорить, но Виктор на всю жизнь запомнил его взгляд — суровый, презрительный и осуждающий...

Сойкин работал как одержимый, хотел всем доказать, что художник он настоящий, оригинальный. Две его новые работы демонстрировались на Всесоюзной художественной выставке. О нем заговорили в прессе. Повезло и с учебой, он поступил в Строгановское училище, одно из старейших в Москве. А через три года новая радость: его приняли в Союз профессиональных художников. В минуту, когда Виктора поздравляли с этим событием, кто-то из художников некстати сообщил: «Павла Богданова ночью увезла «Скорая помощь». С ним случился гипертонический криз». Первой мыслью Сойкина было: «Пойду в больницу!» Но подумал и решил: «Не сегодня. Вечером друзья соберутся, отметим вступление... Потом как-нибудь».

Подошла очередь на кооперативную квартиру. Начались хлопоты с приобретением мебели, новосельем. Как-то незаметно пристал к нему и не отступал ни на шаг Роман Шесталов — художник-баталист из местного отделения Союза художников. С первой встречи он стал внушать: «Ты молодой, из рабочих, тебя надо всячески выдвигать и помогать в первую очередь. В новом доме, что строится на холмистом берегу реки, будет мастерская для художника. Ты сейчас в моде, проси. Дадут непременно». Шесталов доводился родственником председателю горсовета, обещал содействовать.

На собрании художников друг предложил Сойкина

в состав правления. А на первом заседании правления выступил с горячей речью: «Богданов, наш председатель, болен; предлагаю временно на его место Сойкина...» На чье-то возражение отпарировал: «Гайдар в шестнадцать лет командовал полком, Добролюбов в двадцать потрясал умы и сердца современников... Ну почему нам не доверить штурвал правления молодому!..»

А еще через неделю на правлении решался больной вопрос о мастерской в новом доме. Сойкина не было — сказался больным. Он не хотел для себя мастерской, считал неудобным, некрасивым, но Шесталов напирал: «Ты талант, тебе создавать шедевры, но как ты их создашь, если нет условий». — «Ну ладно, — махнул рукой Сойкин. Вы там решайте как хотите, а я на заседание не пойду. Как решите, так и будет».

На заседании в кресле председателя как-то незаметно для всех воцарился Шесталов. Заговорил бойко:

— Сойкин болен. Проведем заседание без него. Главный вопрос о мастерской. Я за то, чтобы ее предоставили Сойкину. Он молодой, талант — пусть парень смолоду получит все условия. Я за Сойкина!

— Но позвольте, — поднялся старый художник, уважаемый в городе человек. — Мастерскую обещали Богданову. Он многие годы ждал ее, он, наконец, фронтовик...

Шесталов снова поднялся и снова горячо говорил в пользу молодого таланта. При голосовании почти все высказались против Сойкина.

Шесталов решил сманеврировать.

— Хорошо! — поднял он руку. — Будем считать, что этот вопрос мы сегодня не решили. Не было нескольких членов правления, отложим вопрос до следующего заседания.

Про себя подумал: демократический механизм не сработал, попробуем другой — административный.

Шесталов долго убеждал Сойкина в необходимости «действовать». И уже в новой квартире художника, распивая одну бутылку за другой, друзья продолжили разговор о правах молодого поколения, о привилегии таланта и силы. Шесталов на память читал из Шиллера: «Чем владею... если не владею всем?» Сойкин что-то говорил о необходимости воздержания, но доводы его и самому ему казались слабыми. Философия натиска и

силы пьянила голову не меньше, чем кавказское вино, — он с тайной радостью и надеждой внимал смелым речам своего нового друга.

Шесталов помог. Мастерскую предоставили Сойкину. Когда Виктор с ордером в кармане вошел в нее, он глазам не поверил. Огромный зал под стеклянной крышей; дверцы встроенных шкафов отделаны под дуб, кушетки, стулья, столы — все под дуб и в современном стиле строгой легкости и простоты. «И это мне?.. Так... Бесплатно?..» Шесталов был тут же. Он словно угадал тайные мысли друга. «Да, да, Виктор. Тебе свалилось счастье. Можно сказать, с неба. Понимай, брат, силу мужской бескорыстной дружбы. — Роман протянул руку. — Вот здесь отведешь для меня уголок. Надеюсь, не поскупишься?» — «Да, да — располагайся. Хватит нам места!»

Прошли в угол, облюбованный Романом. Отсюда открывался вид на пойму реки и на лес, тянувшийся до горизонта. Роман продолжал: «Я двадцать лет в Союзе художников, а мастерская — сам видел! — темный сырой подвальчик. Теперь развернемся. Ты за меня держись. Мы, брат Сойкин, такие дела закрутим!.. Главное-то ведь что — сбыт наладить, реализацию готовой продукции. Картины не грибы, их нам не солить. Так я говорю?..»

Виктор не возражал, но его коробили циничные рассуждения о купле-продаже. Он крепко усвоил одну непреложную истину: подлинное искусство создается не для продажи, картины — это часть тебя самого, твоего сердца, твоего понимания сути вещей, природы. Конечно же, художник — человек, не святым воздухом сыт бывает, а в делах практических Шесталов толк знает... «Вот и доверюсь ему, пусть занимается этой сложной для меня организационной стороной дела», — подумал Сойкин.

В один день Виктор перевез в мастерскую картины, этюды, наброски — весь художнический инвентарь. И постель привез, подтащил диван к окну с видом на город — остался ночевать в мастерской. Лежал на спине, оглядывал сквозь стеклянный потолок небо, непривычно мерцавшее звездами. Сон не приходил. Лежал час, другой — ворочался с боку на бок... Вот уже и край неба на востоке занялся молочно-лиловой полосой, а Виктор все не спал.

Не спал он и в следующую ночь, и в третью, четвертую... Шесталов ездил в Москву, продал еще несколько картин Сойкина, у них появились деньги. И немалые. Но радости не было. Сердце у Виктора гулко колотилось, в висках стучала кровь. По ночам он и лежать спокойно не мог. Полежит час-другой — встанет, завернувшись в простыню, бродит по мастерской. «К врачу сходить, — мелькнула мысль, но тотчас ее отогнал. — Что — врач!.. Волнения! Слишком много волнений за один только месяц!..»

Постепенно положение нормализовалось, теперь под утро Виктор засыпал. Тут и персональная выставка подоспела. Небольшая она была, но заметная. На ней-то и познакомился художник с профессором Чугуевым. Но вскоре случилось событие, вновь выбившее Сойкина из колеи: скончался Богданов. Рано утром в мастерскую позвонил аноним, говорил зло и развязно: «Умелец! Слышал?.. Умер Богданов. Совесть твоя ни о чем тебе не говорит? Подлец ты, вот ты кто!» — и бросил трубку.

Городская газета поместила некролог. Богданов — фронтовик, кавалер двух орденов Славы. Тысячи людей хоронили художника-героя.

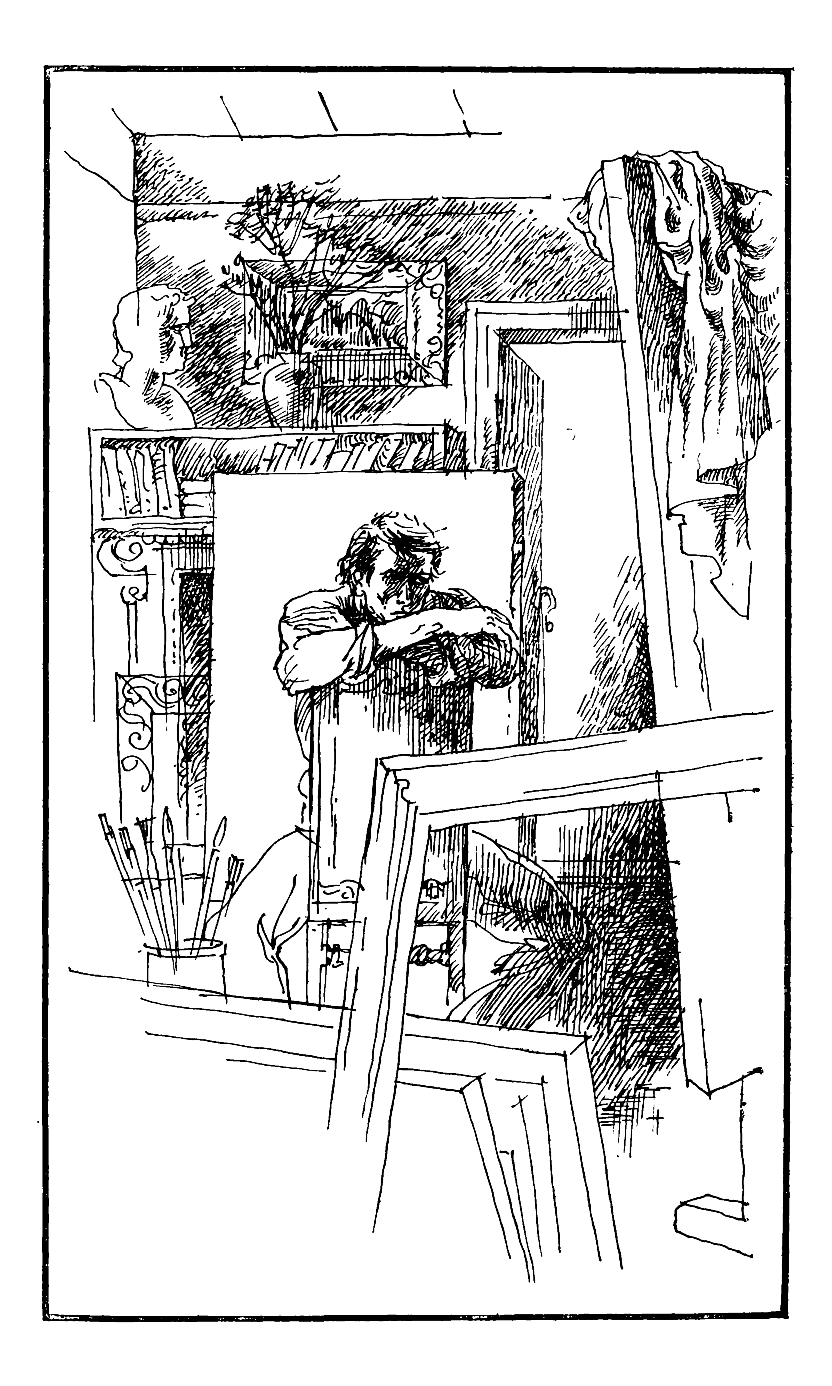
Сойкин на похороны не пошел. У него заболело сердце. Тупо ныло под лопаткой, левую руку морозило. Никогда с ним такого не было. Не знал, что это серьезно, думал — пройдет.

С двумя бутылками коньяка пришел Шесталов. Смеялся над хворобой молодого друга: «В твои-то лета — сердце!..»

Наливал по полной, предлагал выпить.

Проходили дни; с болезнью отхлынула радость обретения квартиры, мастерской. Чуть отпустила боль сердца, пошел в Союз. Там на видном месте висел портрет Павла Богданова, обрамленный черной лентой. Павел смотрел на Сойкина с чуть заметной и, как показалось Виктору, презрительной улыбкой. В груди Сойкина похолодело. «Здравствуйте!» — сказал он художникам, сидевшим в кабинете председателя. Никто ему не ответил. Бледный, он опустился на диван. Видел демонстративную враждебность вчерашних товарищей. «Мастерскую... простить не могут», — бежали в голове мысли. Но тут мелькнула страшная догадка: «Винят меня в смерти Богданова!..»

В лицо бросился жар, левая сторона груди заныла.



Сойкин поднялся, направился к выходу. На пороге ему сделалось плохо — он привалился к косяку двери. И... потерял сознание.

Художники вызвали «Скорую помощь», ему сделали укол, но сознание не возвращалось. Виктора доставили в больницу...

Как-то после ужина наши приятели гуляли по этажам, осматривали клинику. На первом этаже в холле, где помещалась раздевалка и на лавочке частенько сидели приехавшие из других городов больные, в этот поздний вечерний час никого не было. Один только старый таджик сидел в углу, ожидая кого-то. Друзья подошли к нему, поздоровались.

— Кого ждете, дедушка? — обратился к нему Молдаванов. Старик неторопливо поднялся, величаво склонил на грудь голову, выражая почтение и благодарность за внимание. По-русски он говорил плохо, с трудом подбирая слова:

— Внук моя, Мирсаид болен. Совсем болен.

— В какой палате? Мы позовем...

— Совсем болен. Лежит. Ай-яй!..

Старик затряс белой бородой, густая сеть морщин на его лице страдальчески собралась, он опустился на край дивана. Видно было, он приехал из глухого селения — наверное, горного, — и нет у него в Ленинграде ни родных, ни знакомых.

— Как вы устроились в Ленинграде? В гостинице остановились?..

— А-а?.. Нет гостиница, номер нет. — Старик махнул рукой: — Тут буду. Хорошо тут.

Молдаванова осенило: «За Маланьей номер в гостинице остался. Предложу-ка я старику».

Певец с неожиданным проворством подошел к висевшему на стене телефону-автомату, стал звонить. И через минуту он шел к художнику радостный, говорил:

— Есть номер! Через четверть часа на машине сюда приедет администратор театра. Как полагаете...

— Я полагаю, старик будет рад.

Молдаванов к аксакалу:

— Сейчас подойдет машина, вы поедете в гостиницу.

Старик с удивлением смотрел на незнакомых людей, он то порывался встать, то садился, повинуясь богатырской руке Молдаванова, лежавшей у него на плече.

— Завтра придет профессор, он примет вас, вы увидите внука, а сегодня... Отдыхать! Вам надо отдохнуть с дороги.

Молдаванов, казалось, ждал случая, чтобы проявить свою доброту, человечность, дружелюбие, помогал старику собрать узелки, достал из угла палку, словно больного, провожал к двери и там в подоспевшую машину усаживал как дорогого, близкого человека. И весь вид его, каждая черточка на лице как бы говорили: «Вы видите, я человек общительный, добрый — люблю людей, а меня заставляют играть в жизни роль, совсем мне несвойственную и нелепую...»

Укладываясь спать, Молдаванов вспомнил о внуке старика:

— Мирсаид, кажется, зовут его внука?

— Мирсаид, — подтвердил художник.

— Завтра разыщем парня, — пообещал Молдаванов, и, довольный тем, что в этом тоскливом больничном мире у него появилась забота и какой-то интерес, певец скоро забылся сном здорового человека.

Мирсаида Хайруллаева долго искать не пришлось: он помещался в пятой, соседней палате. Парень лежал на спине, вытянув по бокам руки, так, словно собрался умирать. На бледном, бескровном лице блестели черные глаза. Плотный валик жестких смолисто-черных волос усиливал бледность лица, делал его почти белым. Он вяло повернулся — в глазах затеплился огонек жизни.

Молдаванов тронул его за руку:

— А ты, брат, уже молодец! На поправку пошел. Этак-то, неделя-другая — и фюйть... Махнешь на родину... Ты откуда?

— Я таджик, — сказал парень. И дрогнули длинные девичьи ресницы, отвернул лицо Мирсаид. «Зачем пришли?» — говорил его печальный, отрешенный взгляд.

— Дедушка к тебе приехал. Он тебя посетит нынче.

— Знаю, — кивнул Мирсаид, продолжая смотреть в сторону.

— Знаешь — хорошо. И ладно. Мы тут соседи. По-

дымешься — заходи в гости. А-а?.. Может, нужно тебе чего?

— У меня все есть. Спасибо, — сказал Мирсаид и отвернулся к стене.

Вернувшись в свою палату, певец буркнул недовольно:

— Дикий субъект. Ты к нему с добром, а он...

— Парень едва жив, до нас ли ему теперь!

— Видно, оно так, да только у меня сердце больнее защемило. Вчера лучше было.

— Нынче вам блокаду сделают. Полегчает.

Певец шумно потянул носом воздух, откинулся на подушки. На белой стене четко вырисовывался профиль волевого, сильного человека. Кого-то он напоминал в эту минуту — Ивана Грозного или Бориса Годунова?..

Весь день певец ждал вызова в операционную, но вот уже наступил вечер, а о блокаде никто не вспоминал. В девятом часу в палату зашел профессор. И подсел на койку к певцу.

— Блокаду ждете? А мы решили погодить. Посмотрим, как поведет ваш спазм. Два-три дня повременим.

Молдаванов повеселел.

— Хорошо бы... без блокады.

— Посмотрим, посмотрим.

Художник сказал профессору о Мирсаиде. Молдаванов выразил удивление:

— Ну я, понятное дело, возраст, а они-то... — кивнул на художника, — только жить начали, а уже... сердце.

Профессор в раздумье проговорил:

— Будем надеяться, молодой человек поможет нам установить причины его болезни. Сердечные дела требуют откровенности. Тут, как в суде, надо говорить правду. Врач должен знать: психическая основа болезни или... патология, деформация сосудов. Редко случается в таком возрасте, но... бывает. Надо ж знать, надо знать...

Профессор помолчал, затем, кивнув на соседнюю палату, сказал:

— Тот... таджик... тоже неразговорчив. Они, молодые, таятся, им, видите ли, совестно, а врач гадай на кофейной гуще. У Хайруллаева произошла катастрофа в области желудочно-кишечного тракта. Проще сказать: пожар в животе. Не ест, не пьет — питаем через вены,

вводим раствор. Полагаю, и здесь имели место психические перегрузки. Стрессы. Не один, не два — серия сильнейших нервных потрясений. Молодой организм с одним стрессом, каким бы он сильным ни был, справится, а вот ряд стрессов, следующих один за другим... Да плюс физические напряжения, общая усталость, учеба, ночные бдения... Наверняка и здесь насилие над организмом, насилие, которого можно было бы избежать. Впрочем, это мои догадки. Мы исследуем, делаем анализы...

Петр Ильич добавил задумчиво:

— Эти два молодца меня интересуют особо. Они как бы подтолкнули меня к извечной истине медицины: легче предупредить болезнь, чем лечить ее. Я эту истину усвоил смолоду; своим пациентам не устаю повторять: лучше обратиться ко мне десять раз зря, чем один раз поздно. Однако истины, даже несомненные, нужно внедрять в сознание, нужно бороться за их практическое применение. Идея профилактики болезней — не с молодого, а с младенческого возраста! — иногда называется философией медицины или, как мы говорим, стратегией здравоохранения, но ведь мало того, что это понимаем мы. Дети наши должны усвоить древнюю истину медицины. Не только усвоить, а взять на свое полное вооружение. А вот как это сделать, и сделать в масштабе государства, об этом надо думать сообща.

И, уже выходя из палаты, профессор заключил:

— Прежде о потребностях организма думали одни ученые да немногие из умных, мыслящих рядовых людей, а теперь — я надеюсь, пришло это время! — каждый человек должен знать себя, как знает он часовой механизм, автомобильный мотор или устройство газовой плиты. Пришло такое время. Пора!..

Да, конечно, это несомненно: человек должен знать себя.

Как только человек начал задумываться над своей жизнью, как только он осознал, что жизнь очень коротка, он стал думать и о том, как же продлить эту жизнь. Ученые еще в далеком прошлом высказывали мысли, которые ныне получили теоретическое обоснование. Гиппократ полагал, что человек умирает не от хронических недугов, а от присоединившейся к ним какой-то новой болезни. Возраст и хронические недомогания, верно указывал он, только подготавливают почву.

К ослабленному организму присоединяется какое-то новое, острое заболевание, и человек с ним уже не справляется. И такую картину мы очень часто наблюдаем. Особенно в период эпидемии гриппа. Вроде невинная болезнь: три-четыре дня потемпературил человек и поправился. Но это только при совершенно здоровом молодом организме, и то не всегда. У пожилого же человека очень часто бронхит, эмфизема или какое-то еще заболевание, которое в обычное время компенсируется и мало беспокоит человека, не проходит бесследно. Вот он заболел гриппом. Сейчас же обостряются все его болезни: если у человека хронический бронхит — на его фоне возникает пневмония; если эмфизема — она резко усиливается. Пожилой человек не всегда справляется с этими новыми заболеваниями.

Гиппократ считал, что в основе профилактики старости лежит умеренность во всем. И мы теперь уже твердо знаем, что излишества — это самый главный враг долголетия. Он писал, что количество употребляемой пищи должно быть умеренным, что полнота является причиной большинства болезней в старческом возрасте и укорачивает жизнь. И мы сейчас знаем, что полнота является фактором, резко отяжеляющим жизнь человека, а если уж он заболевает, полнота наваливается на него таким дополнительным бременем, что он нередко погибает от болезни, которую другой человек перенес бы легко.

Два примера.

Живут в одном доме два приятеля. Оба ученые, им за семьдесят. Один из них врач, подвижный, худощавый, живой. Как-то, поскользнувшись на лестнице и прокатившись по ней на спине, он почувствовал резкую боль в пояснице. Все же сам встал и дошел до постели. Малейшее движение тела вызывало нестерпимую боль. У него было сломано три поперечных отростка поясничных позвонков. Новокаиновые блокады не помогли. Пролежав три дня, он, несмотря на сильнейшую боль, встал и с помощью жены устроил себе такой бандаж, который позволял ему ходить и сидеть прямо, не сгибаясь, практически без болей. И с того времени он уже начал работать за письменным столом. Месяца через три он снял повязки и больше не чувствовал болей.

Другой, полный, с солидным животом, любит поесть и полежать. Случилась с ним беда: попал под машину и получил перелом плечевой кости. Недели две

пролежал в больнице, а затем его выписали домой. Однако и дома он продолжал лежать. Рука бездействовала, у него началась застойная пневмония с высокой температурой. Врачи стали давать антибиотики и занялись вплотную легкими, оставив руку без лечения. Прошел еще месяц. Пневмонию вылечили, стало давать себя знать сердце. Появились перебои, отеки на ногах. Начали курс лечения против сердечной недостаточности...

Вынесет ли он все это — неизвестно, но рука-то уж, без сомнения, полноценной не будет. И все из-за полноты, из-за неподвижности. Травма руки явилась поводом и оправданием для его лежания. Усиленное питание увеличило полноту и неподвижность, и вот человек сам себя поставил на грань катастрофы. Так мудрые слова Гиппократа получают подтверждение в жизни на каждом шагу.

При нерадивом отношении к своему здоровью можно быстро израсходовать жизненные силы, даже если человек находится в наилучших социальных и материальных условиях. И наоборот. Даже при материальных затруднениях, многих недостатках разумный и волевой человек может надолго сохранить жизнь и здоровье. Но очень важно, чтобы о долголетии человек заботился с молодых лет. Пословицу: «Береги честь смолоду» надо бы дополнить другой: «Береги здоровье смолоду».

Как-то на популярной лекции о достижениях сердечной хирургии профессор Чугуев коснулся и проблемы долголетия, это вызвало много вопросов. Как прожить долго, спрашивали слушатели. С возрастом резко меняется наше отношение к жизни, говорили они. Когда ты молод (то есть по теперешним нормам от 30 до 45 лет) и даже в начале средних лет тебе кажется, что жизнь твоя бесконечна. Еще все успеешь сделать: и насладиться жизнью, и подумать о здоровье. Но годы летят стремительно. Молодость проходит. Нередко человек, заметив в волосах первую седину, с грустью вынужден признать, что он еще ничего серьезного не успел сделать. Все откладывал до лучших времен. Думал, «успею», но вот подошел средний возраст, а он все еще не подступился к серьезному делу. Профессор отвечал на вопросы долго и обстоятельно.

После лекции к профессору подошли два человека. Казалось, что это отец и сын, — они были слегка по-

хожи друг на друга. Но нет. Это два брата. Им обоим под семьдесят, разница у них в два года. Но почему же братья так по-разному выглядят?..

Они рассказали: жизнь в молодые годы была трудная. Отец умер, оставив их сиротами в возрасте двенадцати и четырнадцати лет. Старший, прибавив себе года, пошел работать. Младшего заставил учиться в дневной школе, сам поступил в вечернюю. Закончил техникум. Работал мастером, все время был на доске Почета. Ушел на пенсию совсем недавно. На работе не отпускали, но дети настаивали. Вот и пришлось уйти на пенсию. «Сейчас много читаю, хожу в театр, с внуками часто бываю в музеях, осматриваю выставки. Зимой выезжаем все на лыжах. Летом наше любимое занятие — ходьба по лесу. Ягоды, грибы. Не только умирать, болеть некогда. Да я почти и не болею», — с улыбкой заключил он. Не пьет и не курит. Стройная, подтянутая фигура, звучный, молодой голос, легкая проседь в волосах. Как приятно смотреть на такого человека. Прожил большую жизнь, воспитал детей, дал им образование и сейчас воспитывает внучат, живет активной интересной жизнью. А его младший брат? Полный, слегка обрюзгший, он говорил вяло и неохотно. Рано бросил учиться, работал в жилконторе водопроводчиком, много пил... Переходил с одной работы на другую — искал места, где можно иметь случайные заработки. Был женат, имел двоих детей, но жена с детьми ушла от него и уехала к родным в другой город. Сейчас не знает, что с ними. Часто болеет. Лежит дома, ко всему безразличный. Сегодня с трудом брат уговорил его вместе сходить на лекцию. Глядя на него, невольно думалось: о каком долголетии здесь может идти речь? И зачем ему долголетие, если он и сейчас тяготится жизнью?

Старение человека... Процесс неизбежный, но у каждого проходит по-разному. Почему? Играет ли роль наследственность? Некоторые полагают, что если родители долго жили, то и дети будут жить долго. Это справедливо лишь отчасти. Кроме наследственности, имеют значение другие факторы. Если жизнь человека наполнена интересным и полезным содержанием, если человек соблюдает элементарные правила гигиены, режим труда, отдыха и питания, часто общается с природой, не курит и не пьет, занят любимым делом, живет в здоровой семейной и бытовой обстановке, избегает изли-

шеств, ведет честную открытую жизнь и не испытывает угрызений совести, внутреннего страха, занимается физическим трудом, закаляется зимой и летом, то можно смело утверждать, что жизнь такого человека будет радостной, здоровой и длительной.

Иные говорят: главное — климат, воздух. Вон горцы — живут по полтораста лет; там кислород, ключевая вода. И нет городского шума, толчеи.

Да, верно, в Абхазии больше всего долгожителей. Но только ли климат «виноват» в этом? Ведь у нас есть области и республики, где климат такой же теплый, как в Абхазии, а долгожителей в сравнении не так много. Долгожители встречаются и в холодной Сибири, и в умеренном климате России. Значит, здесь играют роль какие-то другие, дополнительные факторы, которых мы не знаем, но которые, конечно, со временем будут познаны. Несомненно, что образование и культура помогают человеку дольше сохранять здоровье. Культурные люди более строго соблюдают правила гигиены, как правило, увлечены любимым делом. При прочих равных условиях их шансы на долгую жизнь увеличиваются.

В научной литературе не описан ни один случай долголетия лентяя. Наоборот, все без исключения долгожители были большими тружениками и сохранили любовь и способность к труду до конца дней. Трудовая деятельность человека — это его естественное состояние, необходимое условие жизни. Без трудовой деятельности немыслимо развитие человека, всех его способностей, немыслима нормальная функция организма. Без труда нет счастья.

Приобщение к труду физическому и умственному хорошо начинать с младенчества. «Учи дитя, когда оно еще лежит поперек кровати», — гласит народная мудрость. Свойства и черты характера, физическая выносливость запрограммированы природой, несут в себе наследственные гены, но верно также и то, что многое можно в человеке переделать и даже сформировать заново путем длительных и настойчивых тренировок. Известно, что Суворов родился и рос хилым, болезненным мальчиком, летчик-истребитель Алексей Маресьев потерял ноги, но путем героических усилий вернул себе способность и с протезами летать на боевом истребителе, прославленный рекордсмен мира по прыжкам в высоту

Валерий Брумель сломал ногу, перенес целую серию тяжелых операций, а потом вернулся в спорт... Подобным примерам нет числа. И все они говорят о животворной, почти фантастической силе человеческого духа, труда и тренировок.

Люди еще в древности понимали это. В наше время многие молодые матери и отцы начинают закаливание детей с первых дней их жизни. Ежедневные купания, прогулки и сон на воздухе, гимнастика для самых маленьких... Иные, особо ретивые мамы и папы — как правило, из самых молодых — придумывают особые дополнительные нагрузки на крохотный организм ребенка. Например, приучают с первых месяцев к плаванию. И что поразительно: младенцы быстро осваиваются в воде, начинают плавать раньше, чем становятся на ноги. И испытывают при этом большую радость, легко держатся на спине, на животе, охотно устремляются под воду и плавают там с открытыми глазами. При этом не захлебываются, не набирают воду в легкие — видимо, срабатывает какой-то инстинкт, унаследованный нами от тех далеких времен, когда предки наши больше жили в воде, чем на земле.

Другие изобретательные родители придумывают для младенцев самые различные, подчас неожиданные способы развития их умственных и эстетических способностей: приобретают изящные, со вкусом раскрашенные игрушки, организуют игры, заставляющие думать, искать решения, рано приобщают к музыке и т. д. Некоторые идут дальше: учат младенцев ходить на лыжах, коньках, берут их в длительные походы, стараются как можно раньше создавать для них экстремальные условия.

Конечно, молодые мамаши и папаши правы; они исходят из того же непреложного положения: сила ума и мышц не только дается природой, но и приобретается в процессе упражнений. Разумеется, здесь, как и во всем, нужна мера, нужны знания физиологии, возможностей организма. А так как знания эти ограничены даже у врачей, то всегда не грех соблюдать осторожность. И уж по крайней мере, разумно во всех случаях проконсультироваться у врача-специалиста, тем более что в нашей стране хорошо налажена система детских консультаций.

Некоторые полагают, что труд и физические упраж-

нения изнашивают организм, так же как работа изнашивает любой механизм. Сравнение живого организма с железным или деревянным неверно. Работа механизма действительно приводит его к износу, но для живого организма, для человека труд так же необходим, как воздух, как питание. Он развивает все функции, укрепляет мышцы, закаляет волю, накапливает и совершенствует знания, навыки — все то, что называется опытом жизни.

Не упражняйся человек в труде физическом или умственном, органы его атрофируются.

«Ничего не делать — это несчастье стариков», — писал 82-летний Виктор Гюго. Большинство ученых мира считают твердо установленным, что физическое и умственное бездействие — самый важный фактор укорачивания жизни человека.

Труд и трудолюбие делают жизнь интересной и содержательной. Труд укрепляет нервную систему.

Н. Некрасов писал:

Кто хочет сделаться глупцом,
Тому мы предлагаем:
Пускай пренебрежет трудом
И жизнь начнет лентяем.
Хоть геркулесом будь рожден
И умственным атлетом,
Все ж будет слаб, как тряпка, он
И жалкий трус при этом.

Все великие люди были на редкость трудоспособны и любили свое дело. По существу, без этих двух качеств нельзя добиться чего-то в жизни, нельзя рассчитывать на серьезные результаты. Весь мир и поныне удивляется колоссальной работоспособности и трудолюбию В. И. Ленина, который умел трудиться в любых условиях. Мы знаем, что этими качествами обладали А. Пушкин, Л. Толстой, П. Чайковский и все великие люди земли. Чайковский писал, что работает он «на манер сапожников», ежедневно в одни и те же часы. Он говорил: вдохновение «не любит посещать ленивых». Только тот человек оставит после себя полезный след, который обладает этими качествами.

Очень важно любить дело и видеть в нем большой общественный смысл. Занятие таким делом приносит глубокую животворящую радость, оно окрыляет, окра-

шивает всю жизнь в тона яркие, романтические, создающие особый жизнестойкий тонус.

Плохи те руководители, которые не могут объяснить смысла и значения работы, требуют механического ее выполнения. Труд, не освещенный высоким смыслом, становится тяжким, превращается в принудительное занятие. Нет большего наказания для человека, чем бессмысленная работа. Известно выражение «сизифов труд». Оно исходит от мифической легенды, герой которой Сизиф за свои преступления перед людьми был наказан богами. Он должен был всю жизнь делать одну и ту же бесполезную работу: поднимать в гору тяжелейший камень, который, едва достигнув вершины, тут же скатывался вниз. И Сизиф вновь с невероятным трудом поднимал его на гору. И так бесконечно.

Еще тяжелее труд, который несет с собой зло, причиняет другим людям горе и несчастье. Такой труд становится ненавистным и в конце концов приводит человека к потере психического равновесия.

Наш великий писатель Ф. Достоевский во многих своих произведениях показал, что даже самый дурной от природы человек не может безнаказанно для своей психики творить зло. В свое время многим ленинградским медикам была известна история одного ученого, подвизавшегося в сфере медицины. Он не обладал ни способностями, ни большим умом, но был очень хитрым и ловким в устройстве личных дел. Свой характер скрывал под маской угодничества и «личного обаяния». Особенно расточал свою «доброту» возле большого ученого, своего учителя, с которым был всегда рядом и в лучах славы которого обретал и свою научную известность. И как часто случается, большой ученый по своей простоте и врожденной доверчивости не распознал в ученике истинной его сути и принимал его показную старательность за трудолюбие; помог ему с диссертацией, сделал своим помощником. Легко войдя в доверие, тот, как Яго, стал мутить вокруг своего шефа воду; организовал клеветнические письма, вынудил ученого уйти в другой институт. Но вот что любопытно: этот человек быстро тускнел и старился. Еще задолго до пенсионного возраста он побелел как лунь, облысел, у него стали трястись руки. К концу своей «операции» с выживанием учителя он выглядел глубоким стариком. «Копая яму» шефу, рассчитывая сесть на его место, он проиграл:

окружающие распознали его двуличную сущность и на место шефа избрали другого ученого, вскоре клеветник был вынужден уйти на «заслуженный отдых». Вот ведь парадокс: бездельником его не назовешь — он трудился. Все время бегал, хлопотал, но, так как в его труде не было ни благородства, ни пользы людям, этот труд быстро состарил его, сделал дряхлым и никому не нужным.

У современного писателя Георгия Семенова есть небольшая повесть «Лошадь в тумане». В ней рассказывается, как у одной совсем еще юной незамужней девушки родился ребенок. И вот ее отец и мать, а вместе с ними и сама дочь принимают решение оставить девочку в роддоме. Ее берут другие люди и удочеряют. Проходит год, второй, но ни мать, ни бабушка, ни дедушка не могут успокоить свою совесть. Им жалко девочку, стыдно за свой поступок. И чем дальше, тем больше. Их жизнь превращается в пытку.

Всего лишь одна подлость, а исковеркана вся жизнь. Правда, большая подлость, гнусная, но одна. А тут вся жизнь соткана из лжи и обмана, человек подличал каждый день, каждый час — да будь его нервы стальными, они бы и тогда не выдержали.

Только большой и благородный труд, направленный на пользу людям, сохраняет человека, делает его жизнерадостным, интересным. Такой человек и в пожилом возрасте выглядит моложе своих лет. Во всем его облике, во всех движениях, словах и делах не чувствуется возраста и не заметна усталость.

Когда говорят о возрасте, трудоспособности, нам всегда представляется образ Ивана Петровича Павлова. До конца дней сохранил он свою духовную молодость и душевную красоту. Будучи великим ученым, он оставался добрым и простым человеком, способным на шутки и задушевное веселье. Любил поиграть в городки, покататься на велосипеде, а затем снова приняться за большие дела. В 86 лет он полностью сохранил ум и энергию. И умер от случайной причины — острой пневмонии. В то время не было ни антибиотиков, ни других препаратов для лечения этой болезни.

Чтобы труд был более продуктивен, чтобы человек надолго сохранил бодрость, энергию и не снизил интенсивность своих занятий, его дело должно чередоваться с отдыхом. Только разумное чередование труда и отды-

ха обеспечивает бесперебойную работу наших органов в течение долгой жизни. Образцом и примером чередования труда и отдыха и сохранения трудоспособности на всю долгую жизнь человека является наше сердце. Анализ электрокардиограммы и измерение каждого интервала в сердечном цикле показывают, что сердце одну треть времени работает и две трети отдыхает. И так, чередуя труд и отдых, сердце, если не заболеет, работает долгие десятилетия.

Как бы ни интересен был труд, как бы он ни увлекал вас, нужно обязательно делать перерывы и отдыхать от своей работы. При этом отдых может быть и пассивным и активным. При пассивном человек просто ничего не делает. Причем если он работает сидя, то отдыхать должен стоя и наоборот. Можно немного полежать, расслабиться. При активном отдыхе люди меняют занятия: умственный труд на физический, физический на умственный.

Существует много приемов, которые помогают человеку снять напряжение, усталость. Нередко эти приемы являются сами собой, автоматически: человек встал, потянулся, отряхнул кисти рук. Вздохнул глубоко, сделал несколько шагов по комнате. Иной ополоснет руки и лицо холодной водой, смочит шею, голову и не думает, что тем самым он активизирует деятельность сердца, «включает» какие-то биохимические процессы. Наиболее пытливые, вдумчивые начинают складывать в систему эти приемы, устанавливают порядок и закономерность... Так появляются самодеятельные инструкции, которые затем размножаются и «ходят» в народе. Одну такую инструкцию мы приведем здесь почти полностью.

1. Если у вас устали кисти рук от длительной напряженной работы, соедините ладони вместе и быстро-быстро потрите ими друг о друга до ощущения сильного тепла (10—12 секунд). Затем потрите руки, одну другой, как при мытье (10 секунд), и после этого, встряхните совершенно расслабленными кистями 8—10 раз.

2. Если голова стала тяжелой и вы чувствуете утомление, сядьте прямо, отклоните голову назад до предела, чтобы сильно сжались мышцы шеи. Задержите голову в этом положении 8—10 секунд, а затем уроните ее на грудь. Сидите так 10—15 секунд. Повторите еще раз все сначала.

3. Если у вас от напряжения устали глаза, закройте

их на 5 секунд, откройте и посмотрите на переносицу. Проделайте все сначала 3—5 раз.

4. Если вы сильно взволнованы и возбуждены, постарайтесь сделать 10 дыхательных движений с коротким вдохом и удлиненным выдохом. На один счет вдох, а на 3—4 выдох.

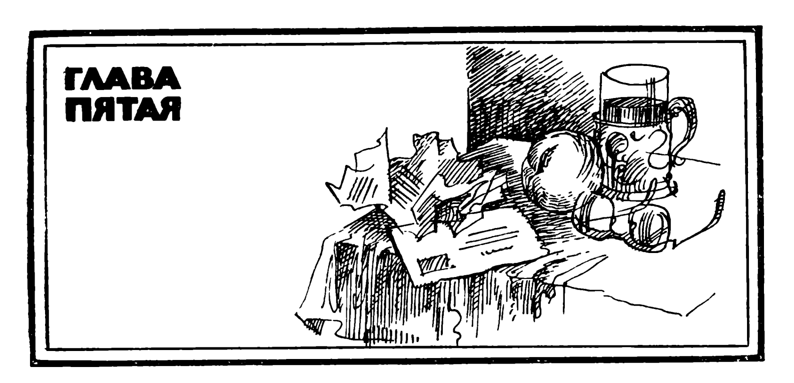
5. Если вы чувствуете, что вас клонит в сон, сядьте прямо, отведите плечи назад, подбородок приподнимите, руки опустите вдоль туловища, ладони параллельно сиденью стула. Напрягите мышцы спины, рук, шеи и задержите это положение 10—12 секунд. Расслабьтесь на 10—15 секунд и повторите еще раз.

6. Если вы почувствуете, что ваши ноги затекли и онемели, выпрямите их под столом сильно вперед, постарайтесь оттянуть носки, затем встаньте и сделайте 10 подъемов на носки. Потом сядьте и расслабьте ноги.

Такие приемы можно использовать на рабочем месте, чтобы снять чувство усталости и не нарушать рабочую обстановку.

Что можно сказать по поводу этих рекомендаций? Разумеется, они родились не в научном учреждении, это плод фантазии пытливого человека, опыт его собственных ощущений. Здесь нет ничего нового, но и вредного они не несут. Все приемы и манипуляции сводятся к одному: усилению кровообращения, активизации всех жизненных процессов в организме. И это, конечно, дает ожидаемый эффект. А если к тому же прибавить момент психологический, то есть мобилизацию организма и веру в предлагаемый комплекс упражнений, то тут уж и нечего сомневаться: человек почувствует бодрость и новый прилив сил.

К сожалению, не все подобные инструкции столь бесспорны и безобидны. Особенно для людей не вполне здоровых.



Прошло две недели. Новокаиновую блокаду области сердца Молдаванову так и не сделали. «Обошлось», — говорил он, глубоко и радостно вздыхая. И принимался бодро ходить по палате, словно примериваясь, сможет ли он в скором времени исполнять роли Бориса Годунова, царя Ивана, Досифея или генерала из оперы «Игрок». В другой раз прижмет ладонь к сердцу, слушает. Боли в груди нет. «Оттаяло, оттаяло, — восклицал торжественно и затем, задумавшись, добавлял: — Нет уж, братец, шалишь — к старому возврата не будет. Чтобы жизнь свою, единственную, неповторимую, да на мелочи разменивать?.. Нет, нет, этому не бывать».

О театре, о гастролях своей труппы в Ленинграде он жадно ловил каждую весть, радовался успеху и, потрясая кулаком. извергал басом: «Молодцы, черти! Держат марку шахтерского края!..» Подсаживался к художнику на койку, говорил: «Вот ведь человек устроен любопытно: сказал себе — не трави душу! — и все на место встало. Солнце светит, птички поют — я радуюсь! А раньше!.. Маланья мне все уши прожужжала: козни, мол, они против тебя строят. Доказать хотят: и без тебя театр обойтись может, пора, мол, покидать сцену. И я бы слушал Маланью, верил и злился немилосердно. Ах, черт! Какая дурь подчас из нас лезет — вспомнить страшно!..»

К Мирсаиду они не заходили, и им никто не напоминал ни о старике, которого Молдаванов поместил в гостиницу, ни о больном, лежавшем за стенкой в соседней палате. Но однажды вечером в палату зашел старик таджик с белой бородой, в больничном халате. Друзья признали в нем своего знакомца. Неловко и несмело

переминался он у порога, пряча в бороде не то смущение, не то радость. Он кивал головой, как буддийский божок, и все дольше задерживал взгляд на Молдаванове, и, теперь уже было видно, улыбался, и что-то говорил по-своему.

— Дедушка, — всплеснул руками певец, — да что же вы мнетесь у порога — проходите смелее, садитесь, пожалуйста.

И певец, усадив старика, трогал его за халат, спрашивал:

— Как вам живется в Питере? Что внук? Здоров, поди. Профессор говорил: поправится. Ну мы и того... Успокоились. Не досаждали парню.

Старик ловко выдвинул из-под халата увесистый мешок, поставил на пол между койками:

— Мой дом прислал. Высокий гора, кишлак Чинар — мой дом. Кушай, пожалуйста.

Старик поднялся, сложил руки на груди:

— Гости Чинар езди. Мой дом езди. Город Нурек — наш город. Станция Нурек — наш станция. Сандук-гора — рядом, Индия — тоже рядом. Будешь гости ехать — пожалуйста.

Скрестив руки на груди, старик пятился назад к двери и кланялся. А когда он вышел из палаты, осторожно и плотно затворив за собой дверь, Молдаванов, недоуменно взглянув на мешок, хмыкнул:

— Гостинцев-то сколько!

Запустил руки в мешок... Там было несколько мешочков и в каждом свой вид сушеных фруктов. В одном засушенный, но еще хранящий теплую влагу горячих гор виноград, в другом урюк, в третьем какие-то липкие брусочки — видимо, из сушеной дыни. На самом дне мешка лежало несколько больших гранатов и яблок. Певец опростал мешок, мешочки разложил на стульях.

— Ешь — не хочу!..

Сердце его медленно, но верно шло на поправку; боли в загрудинной части угомонились, на щеках появился румянец, в глазах вновь засветилось вдохновение. Он с каждым днем укреплялся в вере, что блокаду ему делать не станут и что все обойдется без механического вмешательства, чего он сильно боялся. Настроение его бурной волной вздымалось еще и от сильного потрясения, испытанного им от простой и удивительно

ясной мысли: свою жизнь я держу в собственных руках и могу, следовательно, принять меры к недопущению болезни. По крайней мере, болезнь сердца я могу одолеть своими силами, и теперь я знаю, как это нужно сделать.

— Да, — повторял певец, широко шагая по палате, — в жизни надо выбрать главное, а мелочи не должны занимать нашего воображения.

Вошла сестра, подала Молдаванову письмо от Маланьи.

Она писала часто, почти каждый день. Певец мрачнел при виде очередного письма, неохотно брал его из рук сестры, принимался читать. Обыкновенно до конца не дочитывал; швырял со злостью на тумбочку, ворчал: «Барахольщица, бес ее за ногу! Срам читать!..» А однажды, не разрывая конверта, протянул его художнику:

— Послушай, сделай милость, прочти письмо. И если там нет ничего для меня важного, брось в корзину. И все другие письма также читай, а мне сообщай из них только важное. Маланьины письма — яд для меня, это сейчас единственный мой раздражитель. Как прочту, так сердце болеть начинает, словно кто когтями царапнул. Да ты вот прочти и сам убедишься.

— Неловко как-то... чужие письма...

— Ерунда!.. Я же тебя прошу. Для здоровья моего — сделай милость!..

Нехотя взял художник письмо, стал читать:

«Дорогой мой Олежек, милый мой соколик! Если бы ты знал, как я без тебя скучаю. Как беспокоюсь, как боюсь за твое драгоценное здоровье.

Дела с наследством подвигаются плохо, и нет никакой надежды на скорое завершение. Словно черт из-под земли вынырнул братец Викентий и потребовал ни мало ни много — половину. Я посылала матери деньги, покупала корову, нанимала плотников, а он мотался бог знает где, а теперь налетел ровно коршун и рвет добычу. Я хотела с ним по-хорошему: предложила половину суммы от продажи дома, а он нет — я имею такие же права, как и ты, давай делить все поровну: и мебель, и вещи, и все, что на усадьбе. Я, понятное дело, противлюсь, дважды с ним поссорилась и теперь лежу с больным сердцем на маминой кровати — на той, на которой она умерла, — и пью валерианку, глотаю

таблетки. Ну ничего, ты не печалься, я этому негодяю нос утру — вот только бы мне подняться! Поеду в район, найму адвоката, и мы вместе с ним докажем братцу пьянчужке, кому какая доля положена по закону».

— О чем она? Поди, о том же — о наследстве?

— Да, там братец объявился, долю требует.

— Викешка непутевый. И ладно. Пусть бы отдала ему наследство. Пропьет, однако же, мерзавец, и то дело. Нам-то зачем?..

— Там небось деньги большие?

— Сущие пустяки! Домик ветхий, барахлишко разное. Говорил Маланье: брось канитель! Стыдно тебе! Жена певца известного! Да разве ж ты ее убедишь? Глупая женщина — одно слово!..

Певец замолчал. Больше об этом письме не заговаривали. А через два дня сестра снова принесла письмо. И протянула певцу, но он ее руку с письмом отклонил в сторону соседа. Сказал:

— Ему теперь отдавайте... все письма, что идут ко мне с Полтавщины.

Художник принялся читать второе письмо Маланьи:

«Дорогой Олежек! Пишу тебе, а рука дрожит, и я вся в слезах — нет моих сил тут больше оставаться; вот, кажется, бросила бы все и полетела к тебе в Питер. Был бы ты рядом, все бы устроилось проще, не посмел бы этот несчастный пьяница Викентий называть меня последними словами и гнать из родительского дома, где все нажито при моей помощи и принадлежит мне, только мне одной! И до чего люди теряют свое лицо, когда им засветят эти проклятые денежки или что-нибудь такое, что можно продать, обменять, из чего можно сделать выгоду. Вчера пришел пьяный с дружками, и они меня всячески поносили и требовали оставить все Викентию. Мол, я и так богата, а у него жена больная, трое детей. Я, конечно, не уступила. Кончилось тем, что пригрозили ночью поджечь дом. «Сгоришь тут, и духу твоего не останется», — сказал мне братец. Я тотчас же побежала в сельсовет, разыскала милиционера, написала форменное заявление. А вечером вызвала врача и всю ночь не спала, и сердце болит — боюсь, как бы здоровье совсем не расстроилось.

Но я на свое посягать никому не позволю.

Скорей поправляйся и прилетай ко мне. Ну хотя бы

на один денечек. Я вся дрожу от слез и не знаю, что мне еще предпринять и как поступить. Может, и вправду бросить все и вернуться к тебе в Питер?..

Остаюсь вся твоя,
Маланья».

Прочел художник письмо, украдкой взглянул на соседа. Тот сидел у окна, равнодушно спросил:

— Есть чего важное?..

— Просит прилететь к ней. Дела с наследством не ладятся. Сердце у нее болит.

Певец порывисто поднялся и, весь подавшись к художнику, заговорил:

— Ну зачем ей наследство? Денег не хватает?.. Да у меня зарплата больше, чем у министра. А с гастролей я везу столько, что можно полдеревни ее купить.

Он лег, уткнувшись лицом в стену. Часто и тяжело дышал. А вскоре поднялся и начал ходить по палате. Временами вскидывал руки, говорил:

— Вот она, наша глупость! Дичь непролазная! Верно говорит профессор: сами себя убиваем. Э-э... Снова заныло сердце.

— Не хотел огорчать вас, да вы же наказ дали: о главном информировать. Пустяки, конечно. Бросила бы она канитель с наследством да вернулась домой. Или сюда бы, к вам... Здоровье дороже.

— Да, да — пусть она выезжает оттуда.

И обратился к художнику:

— Слушай, друг, сделай милость, пошли телеграмму. Почта у них здесь где-то, внутри здания.

— Охотно. Вот бумага — пишите текст и адрес.

Художник пошел на почту, а певец попросил сестру вызвать врача: болело сердце. Пришел заведующий отделением доктор Головин, молодой, крепкий, спокойный с виду мужчина. Внимательно прослушал больного, недовольно поморщился.

— Вам нужно избегать сильных эмоций. — И добавил: — Наверное, профессор назначит блокаду.

День был совсем испорчен.

— Ну вот, не то, так другое. Как в дурном детективе: все вдруг, и все глупо!.. — яростно возмущался певец.

Художник пытался его успокоить:

— Блокада — манипуляция несложная и неопасная. Вы же к ней были готовы.



Молдаванов театрально вскидывал голову, принимал царственную позу:

— Да разве блокада меня страшит! Злит меня, бесит другое — дичь наша несусветная, темень кромешная. Избенку-развалюху делит, платки какие-то, пальтушки!.. В театре узнают — засмеют. У нее один малахитовый столик в спальне, золотом отделанный, многих тысяч стоит. А она тряпье перед всем миром трясет, гроши собирает. О-о, я, наверное, сойду с ума!..

Вечером в палату зашел профессор. Певец, не стесняясь, все ему выложил и сокрушенно вздохнул — таких дураков, как он, лечить не надо, все зря, — если ты родился без царя в голове, то и все лекарства мира тебе не помогут.

Профессор подсел к нему на кровать.

— Хорошо, хорошо, вы сейчас успокойтесь и постарайтесь думать о другом — переключите свой ум на что-нибудь приятное и светлое. Это необходимо, этого требует весь курс нашего лечения. Завтра будем вам делать блокаду, может быть, повторим три раза, но должен с вами согласиться: никакие блокады не в силах помочь, если вы и впредь будете терзать себя.

— Слышал? Терзать!.. Именно терзать, лучше не скажешь! — воскликнул Молдаванов после ухода профессора.

Своего молодого друга он то называл на «вы», то фамильярно — «ты».

В эту ночь они долго не могли заснуть. А наутро певец взял Сойкина за руки, тихо и как бы робея, проговорил:

— Во время блокады будьте, пожалуйста, со мной рядом...

На следующий день Молдаванова позвали в операционную.

— Мы сейчас идем, одну минуту, — засуетился певец.

По коридору шел робким, нетвердым шагом и горбился, словно ему было сто лет.

В операционной Молдаванова ожидал профессор в окружении врачей и сестер.

— Мне можно... присутствовать? — спросил художник.

— Да, конечно. Посмотрите, пожалуйста. Наш метод

мало где применяют. Может, расскажете где, напишете, привлечете внимание, рассеете сомнения. Художников я не лечил, не приходилось, а журналисты и писатели мне всегда помогают. Я, знаете ли, люблю иметь с ними дело.

Он повернулся к Молдаванову:

— Олег Петрович, начнем! Идите сюда, ложитесь на стол.

Рядом с операционным столом сестра поставила небольшой столик с инструментами, и врачи — их было восемь — образовали полукруг, не стесняя, впрочем, действий профессора. Блокады области сердца делают в клинике давно, методикой этих манипуляций здесь владеют, но метод, разработанный еще в сороковых годах, на удивление медленно и неохотно внедряется в клиниках и больницах. Действует некий психологический барьер неверия. Стенокардия — болезнь века; подобно раку, гипертонии, она поражает миллионы, и нигде в мире нет радикальных средств ее лечения. В крупнейших кардиологических центрах мира стенокардию лишь подлечивают, но не излечивают. Больные, выписываясь из клиник, обыкновенно шутят: «Каким ты был, таким ты и остался». Этот скепсис стал фетишем, роком. И вдруг облегчение на длительный срок. Боли отступают. На несколько лет. Иногда на шесть-восемь-десять. Нет, нет, тут что-то не то.

Другой момент — отпугивающий. Нужна большая аккуратность и точность хирурга. Ошибись немного в выборе места укола — игла попадет в кровеносный сосуд или еще куда.

Да, аккуратность нужна. Но разве при других операциях, более сложных, от хирурга не требуется большая точность?..

Профессору подают иглу. Кривую, длинную — словно пика. При взгляде на нее Молдаванов бледнеет, жмурит глаза. Профессор уверенным, точным движением вводит иглу в ямочку на границе шеи с грудиной. Незаметно для глаза из шприца через иглу выдавливается прозрачная жидкость. Потом профессор берет второй шприц, спрашивает:

— Как себя чувствуете?

— Нормально.

Профессор ввел несколько шприцев жидкости и извлек иглу. Сестрам наказал:

— Отвезите на каталке. В течение двух часов последите за давлением и пульсом.

Когда Молдаванова увезли в палату, профессор посоветовал лечащему врачу:

— Пропишите диету вашему больному; Молдаванов излишне тучен, его вес нужно привести в соответствие с ростом. Это непременное условие успешного лечения болезни.

Питание является важным фактором здоровья и долголетия.

В наше время становится все больше людей, не знающих страха голода. Появились целые государства — прежде всего социалистические, — где проблема хлеба насущного решена навсегда, по крайней мере, она не возникает перед человеком с той остротой, с какой сталкивались с ней люди нашего поколения в юности, затем в период войны и в первые послевоенные годы. Это великое счастье, и мы верим: придет время, когда все народы мира забудут муки голода, болезни от недоедания или плохой, некачественной пищи. Но, как все в мире имеет обратную сторону, так и наше изобилие породило порок, ставший бичом для здоровья сотен тысяч людей: излишний вес, полнота от переедания.

Много лет назад Герцен замечал: «Теперь позвольте вас спросить: при всем германском усердии и преданности, что может выработать желудок немца из пресно-пряно-мучнисто-сладко-травяной массы с корицей, гвоздикой и шафраном, которую ест немец?.. Где тут вырабатывать какой-нибудь упругий, самобытный английский или деятельный, беспокойный французский фибрин! Тут не до силы воли, не до расторопности, а чтоб человек на ногах держался да не совсем бы отсырел.

...Проклятие вам, густые супы, как наша весенняя грязь; пресные соусы... проклятие пяти тарелочкам, на которых подают (между вторым и третьим блюдом) селедку с вареньем, ветчину с черносливом, колбасы с апельсинами! Проклятие курам, вареным с шафраном, дамфнуделям, шарлотам, пудингам... картофелю, являющемуся во всех видах!»

Теперь все чаще задают вопрос, а как надо питаться? Где тут научные, строго выверенные рекомендации?

Мы не занимались специально вопросами питания, но один из авторов этой книги — хирург, он, наблюдая больных, оперируя на желудочно-кишечном тракте, вот уже более пятидесяти лет изучает, сравнивает, сопоставляет и приходит к выводам, которые, как нам кажется, не лишены смысла.

Первый вывод: питание должно быть разнообразным и в небольших дозах. Лучше поесть четыре раза в день, чем три. В пище обязательно должны быть белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Нужны организму белки животного происхождения (мясо, рыба, творог). Белки мяса особенно хорошо усваиваются, если они сочетаются с разнообразными овощами, которые вызывают обильное выделение пищеварительных соков. В суточном рационе белков должно быть не менее полутора граммов на один килограмм веса тела. В пожилом возрасте предпочтительны богатые белком молочные продукты и рыба — они не способствуют образованию камней. Но все же полностью исключить из рациона мясные продукты нецелесообразно, в них содержатся незаменимые аминокислоты в необходимых соотношениях.

Мучные продукты, а также морская рыба из-за наличия в ней йода, предупреждающего атеросклероз, особенно важны пожилым людям. Растительные белки содержатся главным образом в хлебе, бобовых растениях — они, впрочем, могут лишь частично заменить животные белки. Детям же, беременным и кормящим, а также пожилым обязательны белки животного происхождения. В Бразилии, где белковое голодание среди населения встречается часто, установлена лишь частичная заменяемость животных белков растительными.

Количество белков в суточном рационе пожилых людей не должно быть ниже физиологических норм, принятых для людей среднего возраста, несмотря на сокращение общих энергетических расходов организма. Это обусловлено изменением в старческом возрасте процессов метаболизма. Клетка, по-видимому, теряет свою способность к интенсивному биологическому синтезу белка. Поэтому пожилые люди страдают белковой недостаточностью в большей степени, чем от недостаточности других форм питания.

Жиры являются важным и наиболее питательным компонентом пищи. Если в грамме белка или углевода

содержится по 4,1 калории, то в грамме жира — 9,3 калории. Кроме того, жиры придают пище лучшие вкусовые кулинарные качества, вызывают чувство насыщения, которое долго держится. Безжировая пища неприятна и быстро приедается. Наиболее полезны и биологически более ценны жиры животного происхождения (молоко, сливочное масло и другие молочные продукты, яичный желток, околопочечный и костный жир и особенно печень трески). Но организм нуждается и в жирах растительного происхождения (кукурузное, хлопковое, подсолнечное и другие масла).

Исследования показывают, что растительные и животные жиры в обменных процессах действуют как антагонисты. Поэтому питание только животными или только растительными жирами вредно. Их соотношение должно быть один к одному. Суточная норма жиров 70—80 граммов (1,25 грамма на килограмм веса).

Растительные масла (кукурузное, оливковое, хлопковое) обладают противосклеротическим действием и стимулируют обменные процессы организма.

С пищей в организм, как правило, поступают углеводы, в основном в виде сахара и крахмала, входящих в состав многих растительных продуктов. Целесообразно углеводы употреблять с повышенным содержанием растительной клетчатки (хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты). В сутки человеку необходимо не менее 600 граммов овощей, считая картофель, причем часть овощей надо употреблять в сыром виде. Все виды свежих овощей являются источником витамина С, роль которого особенно велика в обмене веществ.

Такая пища поможет людям преодолеть склонность к старению, снижению тонуса кишечника, к развитию атеросклероза. Чем разнообразнее ассортимент овощей, тем лучше организм снабжается витаминами.

В пище содержатся различные минеральные соли, которые очень важны для обмена веществ. Как недостаток, так и избыток солей вредны. Недостаточное употребление поваренной соли может привести к тяжелой форме нервного истощения и ослаблению сердечной деятельности; избыточное вредно влияет на водно-солевой обмен, на регуляцию кровяного давления и другие функции, что следует иметь в виду пожилым людям.

При неправильном питании легко развивается, особенно в пожилом возрасте, витаминная недостаточность.

Обогащение рациона витаминами А, В, С, Е имеет лечебно-профилактическое значение. Экспериментально установлено, что дополнительное введение в рацион витаминов группы В увеличивает продолжительность жизни подопытных животных.

Качественно полноценное и количественно недостаточное питание увеличивает продолжительность жизни некоторых животных. Белых крыс — на тридцать-сорок процентов. Средняя продолжительность жизни у крыс возрастает с 680 до 971 дня.

К сильным стимуляторам долголетия можно отнести поливитаминные комплексы, особенно в сочетании с антисклеротическими веществами, часто с добавлением сосудорасширяющих средств и микроэлементов.

За сорок лет жизни пищевая потребность организма уменьшается на десять процентов, а после пятидесяти лет — на двадцать от рациона молодости.

Некоторые врачи считают голодание средством омоложения. Однако это ничем не доказано. Гиппократ считал, что ограничение пищи полезней, чем ее прибавление, что всякий излишек противен природе. Заметим: ограничение, а не голодание.

Проблема лечения болезней голоданием остается еще в стадии эксперимента. Серьезных научных выводов с отдаленными результатами никто не привел. С точки зрения современных знаний полное голодание неизбежно приводит к разрушению собственных тканей организма, в первую очередь, конечно, жиров и мышц, но нельзя исключить, что частично разрушаются и более ценные структуры, то есть сердце и мозг. И не приведет ли полное голодание к излишнему разрушению нервных клеток и ослаблению умственной деятельности?..

Правильное питание заключается не только в ограничении и разнообразии пищи, но и в соблюдении определенного режима. Пищу следует принимать в одни и те же часы и придерживаться правила выходить из-за стола с чувством голода. Есть досыта — это значит переедать.

Русская пословица гласит: «Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле». Или: «Большая сыть брюху вредит», «Ужин не нужен, обед дорогой», «Где пиры, там и не моги».

А вот французская пословица: «От обжорства гибнут чаще, чем от меча».

Испанская: «И летом и зимой береги живот свой».

Арабская: «Скромность в еде отпугивает болезни».

Итак, сформулируем еще раз наши выводы о разумном питании:

1) Умеренность. Пища должна быть полноценной по качеству и слегка недостаточной по количеству.

2) Избегать длительного недоедания, а тем более переедания.

3) Разнообразие. Обязательны овощи и фрукты.

4) Обилие жиров вредно.

Суточная энергетическая потребность среднего мужчины и женщины в возрасте двадцати-тридцати лет равна 3000 и 2200 калориям. После сорока лет она снижается на 5 процентов. К 60 годам — на 10 процентов. Между 60 и 70 годами — 2100 калорий.

Ожирение наступает вследствие нарушения норм и ритма питания; это результат отсутствия заботы о культуре тела. И если ожирение не переросло еще рамки патологии, если оно еще обратимо, следует изменить рацион питания, то есть ограничить пищу, увеличить физические нагрузки, установить строгий временной режим.

Лучше всего ограничения вводить постепенно — изо дня в день, из года в год. Но не всякий может строго научно наладить процесс «похудания» — для этого нужны воля, выдержка, наконец, точное понимание потребностей организма. Для упрощения процесса и для его ускорения прибегают к диетам. Их много, в том числе и ненаучных, рискованных, а иногда и авантюристически пагубных. У нас больше всего доверия к так называемой «восточной» диете. Она состоит в следующем:

8 ч. утра 1 стакан чаю, кусочек сахара.

11 ч. — 1 крутое яйцо и 8 чернослив.

14 ч. — 200 г отварного постного мяса, 100 г гарнира (капуста или морковь), 1 апельсин или яблоко.

17 ч. — 30 г сыра, 1 яблоко или апельсин.

20 ч. — 1 стакан простокваши или кефира.

Эту диету продолжать 10 дней (питье не ограничено). Потеря веса — 4 килограмма.

Через 10 дней переходить на четырехразовое питание, соблюдая следующие правила:

1. Выходить из-за стола всегда немножко голодным.

2. Последняя еда не позднее 20 часов и самая легкая.

Чего избегать? Жирного, сладкого, соленого, мучного, белого хлеба (черный в сутки не более 100—150 г).

Что можно: постное мясо, рыба, творог (ежедневно по 200—300 г), овощи, фрукты.

Особенно внимательно нужно относиться к питанию и его режиму тем, кто страдает желудочными заболеваниями.

Петр Ильич Чугуев был в то время молод, полон надежд и научных устремлений — работал ассистентом у одного крупного хирурга в столице.

Однажды ночью во время дежурства Чугуева в клинику был доставлен больной с неясной картиной «пожара в животе». По желтизне глаз, напряжению живота и еще некоторым признакам Чугуев признал острый холецистит. Проведенные в срочном порядке анализы подтвердили предположение врача. Было уже утро, и Чугуев позвонил на квартиру шефу. Тот сказал:

— Готовьтесь к операции. Будете делать самостоятельно.

В то время не так часто производилось удаление желчного пузыря в остром периоде, методика операций не была отработанной, и поручение профессора произвести такую операцию самостоятельно Чугуев воспринял как большое доверие к нему.

Операция длилась три часа, на последнем этапе профессор пришел в операционную, встал рядом с Чугуевым, подал два-три совета и позволил своему ученику до конца выполнить всю операцию. Зато и поволновался же молодой хирург, особенно в послеоперационный период, во время выхаживания. Ведь это был его первый и, может быть, самый главный экзамен в жизни. С тех пор прошло тридцать лет, а Петр Ильич и сейчас помнит малейшие подробности борьбы за жизнь Николая Демьяновича, журналиста из столичной газеты.

Больной после операции долго не приходил в себя. К нему пустили жену и взрослую дочь — они сидели у изголовья и плакали. Вместе с ними чуть не плакал от досады хирург Чугуев. Но вот больной — это был туч-

ный мужчина сорока пяти лет — открыл глаза, увидел жену и дочь и вновь погрузился в забытье. Через несколько минут сознание к нему вернулось — он улыбнулся и даже пытался что-то сказать, но тут же снова впал в забытье. Так он просыпался и тут же засыпал несколько раз сряду. Очевидно, думал Чугуев, наркотизаторы ввели большую дозу снотворного, и организм с трудом от него освобождался. Но вот больной вновь открыл глаза, что-то сказал жене и дочери и сделал жест руками — дескать, я, как видите, жив и вы обо мне не беспокойтесь. Чугуев отлучился — всего лишь на минуту, — но как раз в эту минуту няня принесла яйцо всмятку и больной съел его. Вошедший затем Чугуев увидел одни скорлупки и ахнул: яйцо подали не по назначению; после удаления желчного пузыря, да еще при наличии панкреотита, то есть воспаления поджелудочной железы, несколько дней следует воздерживаться от всякой пищи. И то ли от злополучного яйца, то ли от воспаления поджелудочной, но состояние больного не улучшалось. Он ничего не ел, не мог принять даже чайной ложечки воды и, видимо, понимал свое состояние, с каждым днем падал духом. Отчаялся и хирург. Жене больного сказал: «От воспаления сильно пострадала поджелудочная железа. Я ее сшиваю, а ткань рвется. Так что... если уж чудо какое, а так... надежды мало».

Жена по-прежнему каждый день утром, в обед и вечером после работы приходила к мужу, но он лежал лицом к стене, не ел, не пил и не проявлял никакого интереса к жизни. Лежал в палате, где было двадцать больных, и все тяжелые. Громадное окно выходило на шоссе — по утрам открывали вверху фрамугу, и шум города властно врывался в палату, холодный воздух марта вытеснял удушливый запах лекарств. Один только больной, армейский капитан, волоча правую ногу, ходил по палате и сочным баритоном, обращаясь ко всем сразу, вопрошал: «Ну, чего нос повесили, али жизнь надоела?» Подходил к журналисту, говорил: «Так, товарищ наборщик (почему-то звал его наборщиком), долго ли еще будем продолжать голодовку?..» И потом, не найдя собеседника, ходил по палате, пел:

Сегодня мне невесело,
Сегодня я грущу...

Николай Демьянович слышал, как две сестры говорили о капитане: «И жить-то всего осталось два месяца, а... поет». В тот же день капитан, делая очередной обход, выговаривал больным: «Болезни-то у всех... плебейские! Кишки... Грыжа!.. Вот у меня иное дело: «Облитерирующий эндертериит!..»

Вечером к журналисту пришла жена. Капитан подковылял к ней, сказал: «Вы его встряхните как-нибудь, а то этак-то и не заметим, как в ящик прыгнет».

Несчастная женщина словно очнулась, стала тормошить мужа: «Да ты повернись ко мне, умирать, что ли, собрался! Рано умирать, нам жить да жить надо. Вон весна на дворе, на дачу с тобой поедем, огород будем сажать...»

Потрогала ноги, а они холодные. Схватила полотенце, помочила — стала растирать. И терла до тех пор, пока ноги не потеплели. А пришла домой — позвонила в редакцию, подняла шум: «Да помогите вы человеку, взбодрите его!»

Внимания больному стали оказывать больше. И хирург Чугуев, потерявший было надежду, стал чаще бывать в палате. По его предложению больного начали питать через вены; часами стояла возле него капельница с физиологическим раствором. Потом достали редкое тогда лекарство трассилол. Профессор, навестивший больного, сказал:

— Введем вам львиную дозу трассилола!..

Взгляд больного оживился; он, казалось, поверил в новое лекарство с мудреным названием.

То ли трассилол помог, то ли наступил момент перелома, но больной начал понемногу есть. Он пошел на поправку. Но еще долгое время чувствовал себя угнетенным, печальная дума не слетала с его лица, и никто не видел его улыбки. А жена, воодушевившись началом выздоровления, еще настойчивее стала бороться за жизнь мужа. Приносила ему цветы, соки, фрукты, куриный бульон, растирала тело. Больной заметно постройнел, за месяц потерял двадцать килограммов, но по-прежнему был угнетен и ничему не радовался.

Однажды Чугуев зашел к журналисту и не узнал его: в глазах играл огонек жизни, на лице улыбка.

— Ну вот, — заговорил доктор, — сегодня вы мне нравитесь. Но скажите: что произошло? Кто подарил вам хорошее настроение?

— Сестричка Оля, студентка из медучилища, она проходит у вас практику. Спрашивает меня: «Что-то вы все время невеселый?» Я ей говорю: «Мне желчный пузырь вырезали — важный внутренний орган. Какой же я теперь работник?» — «Ну и что — желчный пузырь! — говорит она. — Живут люди и без желчного пузыря. Вон полководец есть знаменитый, герой гражданской войны... — Назвала фамилию. — Так ему еще в тридцатых годах немецкий хирург желчный пузырь вырезал». — «А почему немецкий хирург?..» — спрашиваю Олю. «Наши-то не умели тогда делать эти операции, только учились...» — «И что же?.. Как он живет без пузыря?..» — «Так и живет. Ему уж под восемьдесят, а он жив-здоров и умирать не собирается. У него трактор маленький, так он на тракторе сам ездит, огород пашет». — «А ест чего?.. Без пузыря-то...» — «А ест что угодно. Только вот когда сала свиного покушает да водку выпьет — живот у него болеть начинает. Так он тогда за шашку хватается и кричит: «Где тот немец, что отрезал у меня желчный пузырь?..»

Чугуев смеялся, а вместе с ним смеялся и больной — в первый раз за все время болезни.

— Так вам и рассказала Оля?

— Так и рассказала! И представьте: я духом воспрянул. Значит, думаю, можно жить без пузыря. И я буду жить. Ведь у меня так много планов.

Больной тронул хирурга за руку и с чувством проговорил:

— Спасибо, доктор, за операцию. Говорят, нелегко она вам досталась. Век буду помнить и, если чем могу быть полезен, всегда буду рад...

И Чугуева осенило:

— Да, вы можете мне помочь. Я, видите ли, научную карьеру начинаю — мне материал нужен, в частности, о холецисэктомии — то есть о том как раз, что случилось с вами. У вас сейчас есть время — напишите мне подробно: как начиналась ваша болезнь, как протекала. Вы ведь журналист, вам не составит труда...

— Да, конечно, я сделаю с удовольствием. Рад служить науке.

И через несколько дней Петр Ильич Чугуев имел подробное описание течения болезни. Профессор с разрешения Николая Демьяновича — он и сейчас жив-здоров и чувствует себя хорошо — любезно предоставил

эти записки в наше распоряжение. Мы их подсократили, опустили некоторые подробности и в таком виде решили предложить читателю. Печальные уроки одних могут служить назиданием для других, особенно тех, кто мало думает о потребностях нашего организма и наивно полагает, что его возможности безграничны.

...Моя болезнь? Да, конечно, она подкрадывалась постепенно, исподволь, и я, совершенный невежда в делах медицины, не подозревал о грозившей мне катастрофе. Напомню вам, доктор, имя свое — Николай Демьянович, возраст 45 лет. Как и многие люди моего поколения, в детстве испытывал нужду, недоедал, в годы войны был на фронте, тоже питался кое-как, а уж после войны, когда жизнь наладилась и я стал хорошо зарабатывать, тут, что называется, дорвался: старался поесть вволю, и побольше сладкого, жирного да жареного — как раз всего того, чего недоставало в прошлом и что, как я узнал от вас, было вредно для моего некрепкого желудочно-кишечного тракта.

Мне не было еще и тридцати, а болезнь уже давала о себе знать. Особенно после обильных застолий. Бывало, придешь к другу, а у него на столе полный гастроном: салаты, бифштексы, остро-пряные соусы. Из спиртного любил коньяк и шампанское — тоже, как вы сказали, яд для печеночных слабаков. Ну, так вот: напьешься, наешься до отвала, а потом идешь домой и за живот держишься. Стянет тебе все внутренности словно горячим обручем — и жжет и давит. Знать бы, как сейчас, аллохолу выпил, боржоми, так нет же, ничего этого не знал; маялся, сердечный, пока само не проходило.

Потом за границей от газеты работал: там много ездил, питался без порядка... Все чаще живот схватывало, и дольше боли держались. Мне бы с месяц на диете посидеть... и к вам бы под нож не угодил, так нет же, ничего я про свой организм не знал. Ездил, писал статьи, чему только не учил людей, какие проблемы не затрагивал, а вот главная проблема... то есть наша собственная суть, основа всей жизни... организм человеческий... Такую проблему не знал. Внутри болело, а мне и горя мало. Отпустит малость, снова пить-есть, и ем-то что? Сметану, шашлыки, острый соус, селедку.

В сорок лет при росте сто семьдесят сантиметров я имел вес девяносто шесть килограммов: полтора пуда лишнего на себе таскал.

Однако же и силен наш организм, велики в нем, как вы говорите, компенсаторные возможности. Его насилуют, а он поболит-поболит, да снова наберет силу. Случалось, по неделе знать о себе не давал. Вот только в Донбасс меня послали собственным корреспондентом от центральной газеты, тут у меня всякий распорядок совсем нарушился. Спустишься в шахту, целый день лазаешь по забоям — там люди интересные, тут новая техника... К вечеру поднимешься на-гора, ну и конечно... начальник шахты обедом угостит.

В колхоз поедешь — та же история! День-деньской по полям мотаешься, а вечером тебе и обед и ужин — все вместе!.. Народ в Донбассе гостеприимный!.. Ну так вот: вернулся в Москву совсем больной. И однажды после обеда в нашем редакционном буфете почувствовал сильную боль в животе. А когда домой пришел, мне плохо стало. Скорчился от болей, сознание потерял. К вам в клинику доставили в бессознательном состоянии.

И, право, жаль, очень жаль, что мне в свое время никто не внушил такую простую и такую важную для каждого человека мысль: здоровье, как и честь, нужно беречь смолоду, с самых ранних юношеских и даже с детских лет...

Организм человека, как было уже сказано, обладает большими защитными и компенсаторными приспособлениями, которые охраняют его от неблагоприятных факторов, в том числе и в вопросах питания. Однако возможности организма небеспредельны, и испытывать их без конца нельзя. Человек не обладает утонченным обонянием, каким наделены многие наши «младшие братья» — животные, и в частности собаки. Не обладая утонченными органами чувств, человек должен разумом дополнять их и строго следить за тем, чтобы в его пищу не попадались недоброкачественные продукты. Между тем стоит только попасть в пищу даже маленькому кусочку испорченного продукта, особенно мяса или жира, у человека может развиться острый гастрит (воспаление желудка), сопровождающийся тошнотой, рвотой,

интоксикацией, расстройством желудка и т. д. При повторном отравлении или при неполном излечении острого гастрита он легко может перейти в хронический, который занимает одну из центральных мест в желудочной патологии и нередко приводит к образованию язвы и рака. Причинами, способствующими возникновению гастрита и образованию язвы, являются прежде всего нарушения режима, ритма питания. Существует такой афоризм: «Неважно, что съесть и сколько съесть — важно, когда съесть». Желудок быстро «привыкает» ко времени и легко его «запоминает». Одному из нас было предписано четырехразовое питание, и он ввел для себя второй завтрак в 12 часов. Вскоре во время работы он вдруг стал ощущать потребность поесть. Взглянет на часы — там ровно двенадцать. Желудок точно сигнализирует свое время, не считаясь с занятостью хозяина. Но если пренебречь «голосом» желудка и не поесть в назначенное время? Что произойдет? Желудочный сок выделится и будет находиться в желудке. Не имея пищи для переваривания, он, что называется, начнет переваривать слизистую самого желудка. При повторных подобных нарушениях режима легко возникает упорный гастрит и даже язва желудка.

Один из самых частых видов нарушения ритма питания — это двухразовое питание. Утром поел, а весь день некогда перекусить. Приходит домой поздно вечером, плотно поужинает и ложится спать. Между тем во время сна железы пищеварительного тракта выделяют желудочного сока недостаточно, моторная функция желудка и кишечника становится замедленной, вялой. Пища как балласт, выражаясь образно, лежит в желудке, резко затрудняя его работу. И как следствие — тяжелый гастрит, язва желудка. А если на их фоне усугублять весь этот патологический процесс употреблением алкоголя и курением — вот вам и условия для возникновения рака желудка.

Вывод: даже при здоровом желудке необходимо соблюдать режим и ритм питания. Вопрос этот чрезвычайно важен. Известно, что рак на здоровом месте, как правило, не возникает. Ему предшествует какое-то длительное воспаление или раздражение (например, алкоголем). Между тем заболевания желудка составляют один из самых частых поводов для госпитализации больных, а также и операций.

Проблема имеет большое не только медицинское, но и социальное значение. Затраты на лечение желудочных больных, потери трудодней и производительности труда у больных желудком, а главное — влияние на продолжительность жизни человека столь важно, что в нашем, социалистическом обществе, где забота о благе человека стоит на первом месте, надо серьезно побеспокоиться и о качестве питания, и о строгом режиме.

Если к нарушению режима добавляется еще обильное употребление жирной пищи, то в патологический процесс вовлекается и печень. Изменяется состав вырабатываемой желчи. В ней увеличивается количество холестерина. При соответствующих условиях холестерин выпадает в желчном пузыре в виде кристаллов, на основе которых и образуются камни. Возникает желчнокаменная болезнь, которая характеризуется приступами желчнокаменной колики и воспалением желчного пузыря. Причин у этой болезни много, но чаще болезнь возникает там, где имеет место повышение внутрибрюшного давления, обилие съедаемой пищи и присоединение инфекции. У женщин болезнь встречается в несколько раз чаще, чем у мужчин, причем у рожавших чаще, чем у нерожавших. Во время беременности повышается внутрибрюшное давление, возникают перегибы желчных путей. Грудной тип дыхания у женщин не способствует хорошему опорожнению желчного пузыря. Образуется застой желчи, и если тут присоединится инфекция, то возможна катастрофа.

Желчнокаменной болезнью страдают люди в более старшем возрасте и преимущественно полные. Отсюда и пути профилактики: умеренность в еде, строгий режим.

При возникновении приступа необходимо лечь в больницу под наблюдение хирурга, который применит необходимое лечение, чтобы купировать острый приступ. Если же это не удастся — вовремя сделать операцию.

Чем своевременнее сделана операция, тем больше шансов на ее благополучный исход.

Холецистит нередко осложняется панкреатитом, то есть воспалением поджелудочной железы. В таких случаях говорят о холецисто-панкреатите. Панкреатит протекает по-разному. В более легких случаях наблюдается отек, а в тяжелых — нагноение. В самых тяжелых случаях наступает некроз — омертвение поджелудочной

железы. И тут особенно важно соблюдать диету и режим.

Панкреатит сильно усугубляется алкоголем. В клинику поступают молодые люди в 28—32 года с тяжелейшим панкреатитом. При расспросе выясняется: человек пьет. Никакие усилия врачей часто не могут помочь такому больному. А на вскрытии врачи видят: поджелудочная железа, печень и почки поражены склерозом и представляют собой сморщенные, лишенные основных клеток органы.

Первая же блокада принесла певцу серьезное облегчение. Боли под лопаткой стихли и лишь к непогоде да после бессонной ночи на время возобновлялись. Молдаванов теперь врачу и всем сестрам говорил, что блокада — пустяковая манипуляция и он ее совсем не боится. И в самом деле, он, кажется, ждал очередного сеанса, возлагая на него большие надежды. Повеселел, много рассказывал о театре, о своих ролях. Однако случилось то, чего никто не ожидал и не предвидел: на Украине скоропостижно от сердечного приступа скончалась Маланья. И весть о ее смерти пришла в Ленинград лишь через неделю после этого печального события.

Профессор, узнав о трагедии, не замедлил явиться. Сел на кровать Молдаванова, тронул его за плечо:

— На сцене вам приходится играть драмы и трагедии — в пьесах случается всякое, но и жизнь, Олег Петрович, полна неожиданностей. Как вы себя чувствуете? Как сегодня спали?..

Молдаванов почувствовал неладное. Что-то в тоне профессора насторожило его.

— Случилось что-нибудь? Жена?..

— Да, директор театра сообщил мне, что с ней очень плохо... Сердце... Тоже сердце.

— Она умерла?..

— Успокойтесь. Вы нездоровы, ваше сердце с трудом справляется с перегрузками. Прилягте на подушку, я сосчитаю пульс...

— Не надо считать пульс. Вы только скажите: я могу к ней отправиться?..

— Нет. Мы не имеем права нарушить курс лечения и отпустить вас из клиники. Тем более что лететь в

Полтаву поздно. Жена ваша умерла неделю назад, телеграмму, видимо, послали вам домой, а не сюда, в Ленинград... Словом, прошла неделя.

Профессор взял руку певца, нащупал пульс. Молдаванов лежал на спине. Его лицо, мгновенно побледневшее, выражало строгость и величие. В минуты волнений он сильно походил на персонажей, которых играл на сцене, — царей и героев.

— Вам сейчас принесут микстуру.

— Не надо микстуры!

Певец с усилием поднялся, встал у окна.

— Не беспокойтесь, Петр Ильич. Пожалуйста... ничего не надо.

В тот вечер и в последующие дни певец подолгу стоял у окна, уединялся, ни с кем не разговаривал. И лекарства у сестры брал молча, тут же проглатывал порошки, таблетки. В нем шла напряженная работа мысли, и никто ему не мешал.

Профессор теперь заходил к ним каждый день, но о здоровье Молдаванова, о его самочувствии не спрашивал. Однажды вечером сказал:

— Курс лечения блокадами проведем вам в темпе. Организм переносит их хорошо, кардиограмма у вас улучшается, а назавтра я попросил сделать вам баллистокардиограмму — это один из методов исследования мышечных изменений сердца, у нас есть такая аппаратура.

Видно было, профессор беспокоился, как бы нервное потрясение, связанное со смертью жены, не осложнило течение болезни певца.

Художник тоже наблюдал за соседом, ставшим ему близким товарищем, и, признаться, немало дивился стойкости его характера.

Молдаванов заметно изменился в лице, мало говорил, но ухудшения в состоянии сердца у него не было. Может быть, думал художник, профессор в эти дни увеличил ему дозу лекарств, расширяющих сосуды; или воля и характер певца сильны — так или иначе, а на боли не жаловался. Он, конечно же, глубоко переживал потерю жены; как там ни суди, а Маланья была для него дорогим существом — к ней он привык, с ней была связана вся его жизнь, наконец, он многим ей обязан.

Страдал глубоко; художнику, и всем сестрам, и врачам было больно на него смотреть.

Может быть, загрудинные блокады помогли ему сравнительно легко перенести стрессовую ситуацию.

Смятение души своей певец показал только в момент, когда профессор однажды вечером, присев на стул возле художника, сказал:

— А вас, молодой человек, мы завтра выпишем.

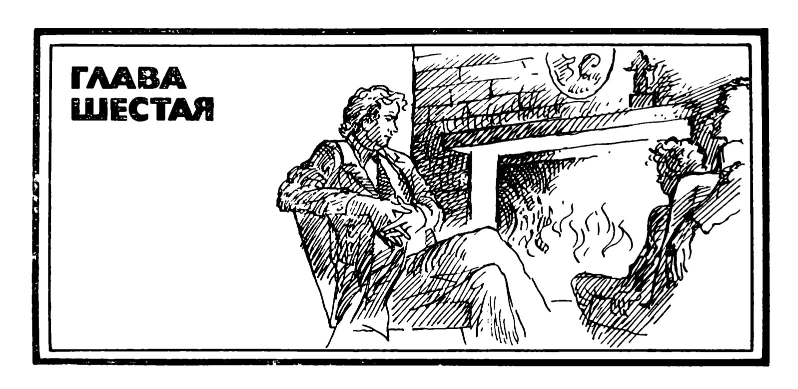
— Нет! — всполошился певец. — Не надо его выписывать. Не надо!..

Профессор и художник с недоумением на него посмотрели. Певец смутился. И тихо проговорил:

— Не представляю, как я буду тут один. Не переношу одиночества. И потом я привык к Виктору.

— Хорошо, хорошо, — заговорил профессор. — Я предложу компромиссный вариант: завтра мы сделаем вам очередную блокаду, а еще через два-три дня вас обоих выпишу.

Этот вариант устраивал и певца и художника.



Выписывая друзей, профессор предложил им путевки в послебольничный пансионат — вроде дома отдыха для укрепления здоровья.

— Недалеко от Ленинграда, — сказал Петр Ильич, — на берегу Финского залива в сосновом бору...

Долго, пытливо смотрел на Сойкина. Сказал:

— Вы особенно нуждаетесь... Выписываю вас, но состояние ваших сосудов меня тревожит. Спазм держится, на редкость оказался стойким. Если боли возобновятся — немедленно к нам. Сделаем блокаду.

— Хорошо, профессор.

Петр Ильич пожимал им руки.

— Там, недалеко от пансионата, моя дача. В выходной день милости прошу в гости.

И вот наши друзья живут в пансионате. В ближайшую субботу они решили навестить профессора. Потеплее оделись и по знакомой уже тропинке спустились к Финскому заливу. По берегу им предстояло пройти около трех километров.

Сентябрь пригнал мрачные дождевые тучи, и на безлюдный берег залива, вспенивая белую гриву, покатились черные волны.

Постояв на берегу, певец зябко повел плечами:

— Вот он — север!..

И они двинулись к дачному поселку.

На даче в небольшой гостиной у только что растопленного камина собралась семья профессора: жена его, Людмила Викторовна, мать жены, Тамара Васильевна, и одиннадцатилетний сын Гриша.

Сын едва ли не с пеленок пристрастился к музыке и, узнав от отца, что к ним пришел оперный певец, встре-

тил гостей предложением сыграть с ними в музыкальную викторину. Усадил всех полукругом у камина и нажал кнопку стереофонического проигрывателя. Зазвучал романс «Гори, гори, моя звезда». Когда романс окончился, Гриша предупредил: «Это только начало!»

Поставил на диск другую пластинку с тем же романсом, но уже в исполнении другого певца, тотчас все узнали Бориса Штоколова, понимающе переглянулись. На редкость душевно, лирично исполнил Борис Штоколов этот старинный русский романс. А потом он прозвучал в третий раз. Слушатели без труда узнали певца — то был Александр Огнивцев, голосом, манерой пения он напоминал Шаляпина.

— А теперь, — произнес Гриша тоном диктора, — скажите, чье исполнение вам больше всего понравилось и кто исполнитель?

Художник отдал предпочтение первому певцу, Тамара Васильевна и Молдаванов — Штоколову, а Людмила Викторовна и Петр Ильич в недоумении развели руками:

— Кажется, — сказал профессор, — все три исполнителя пели одинаково хорошо.

— Но кто же тот, первый певец? — подала голос Тамара Васильевна.

— Я первый, я, дорогие друзья! — раздался бас Молдаванова. — Пел я плохо — признаюсь, соревнования не выдержал. Зря только согласился выпустить в свет пластинку с такой записью.

В голосе его слышалась дрожь еле скрываемого волнения. Все замерли, пораженные. А Григорий готов был расплакаться. И тогда, чтобы выручить юного капельмейстера, Молдаванов поднялся с кресла, тряхнул Григория за плечи:

— Хочешь, я надпишу тебе пластинку?

И, не дожидаясь ответа, стал писать на глянцевом круге: «Грише Чугуеву — в память о нашем знакомстве, о музыкальной викторине и о моем поражении. Обещаю тебе в другой раз этот романс спеть лучше.

Твой новый друг,
Олег Молдаванов».

Напряженность слегка спала. Завязалась неторопливая беседа, но у всех на сердце лежала неловкость от незадачливой Гришиной викторины. И больше всех это чувствовал сам Олег Молдаванов; скоро он поднялся.

— Уж поздно. Нам пора возвращаться.

Певец и художник и в пансионате жили вместе — в комнате, помещавшейся на третьем этаже и двумя окнами выходившей на прибрежный лес.

Молдаванов лег, не зажигая света, а художник подошел к окну. Ночь была тихой, над верхушками мачтовых сосен необычно ярко светила луна. Ее то и дело закрывали тучи, но она быстро вылетала на простор и каждый раз голубела все веселее. Казалось, и бег ее над кроной леса становился быстрее.

Понимая, какая буря смятения сейчас в душе певца, Сойкин решил ободрить товарища:

— Я вас до того никогда не слышал, признаюсь честно, однако бросил шар за первую пластинку, то есть за вас. Да и профессор, и жена его... Они колебались, так что вы ничуть не уступали двум самым признанным...

Молдаванов остановил поток утешительных излияний:

— Ваших картин я тоже не видел; почему-то верю, они хороши, может быть, даже очень, и именно потому, что вы хороший художник, вам ложь не удается. И давайте условимся: не станем больше говорить о викторине, никакие сентенции критиков не вздымали в моей груди столько волнений, сколько эта вот... бесхитростная затея детского ума.

Певец включил свет, зашуршал какими-то листами. Заговорил с прихлынувшим воодушевлением — горячо и еще более торопливо:

— Тут, в Ленинграде, я случайно увидел книгу «Заметки об искусстве» — в ней есть и обо мне страницы. Автор в молодости работал в Донбассе собственным корреспондентом «Известий», так он однажды прислал мне письмо; оно здесь напечатано, вот послушайте, я почитаю вам.

И он начал читать:

— «Дорогой Олег Петрович!

Нахожусь под впечатлением «Псковитянки». Спасибо Вам за приглашение — иначе мог бы и не услышать и не увидеть этого чуда русской музыки в Вашем исполнении.

Замечательно то, что Вы, как и в прежних виденных мною спектаклях, не просто пели, а создали образ Грозного — образ сложный, многосторонний и трагиче-

ский. Я люблю эту личность нашей многострадальной истории, слышу и в себе все те же бури, которые бушевали в его измученной душе. Истерзанный муками сомнений, разбитый возрастом и болезнями, мучимый заботами о собирании земель, создании сильного государства — и в то же время человек с богатым внутренним миром, тонким и хрупким психологическим строем, жаждущий не только силы и власти, но и любви, дружбы, верности — вот царь Иван, которого мы видим и слышим через века и которого Вы так ярко и полно представили.

Не знаю, как играл эту роль наш дорогой Шаляпин, но мне кажется, он играл ее так же. Иначе не мог бы он так глубоко тревожить сердца современников.

Музыка удивительна. В опере нет броских неожиданных мелодий — в ней все течет ровно, сильно и все волнует. Никого она не оставляет равнодушным — и это, очевидно, потому, что вся она на русских мотивах, вся глубоко народна. Вот уж где находишь подтверждение неизменному правилу: подлинно интернационально лишь то, что глубоко национально. И если искусство верно отражает жизнь народа, то и все другие народы видят в этом искусстве отголоски своих собственных дум и страданий. Эпизоды истории у разных народов разные, но мотивы поступков одни, ибо они заложены в самой человеческой природе. Вот почему я заметил, что сидящие вокруг нас иностранцы устремлены были на сцену с таким же вниманием, как и мы, русские люди.

С тем остаюсь, Ваш Иван Хапров».

— Ну вот! — воскликнул художник. — Отзыв куда как лестный — чего же вам более? И с таким-то мнением вы смеете хандрить.

— Подождите, здесь есть и еще кое-что. Наберитесь терпения — слушайте. Вот другое свидетельство моего корреспондента: «И снова я в Донбассе! Ах, времечко, течет словно реченька. Утекло двадцать лет, и сколько тут перемен случилось! И хорошо, что дома в центре стоят нестандартные, и площадь главную расширили, клумбы розовые кругом разбили...

Вечером пошел в театр, слушал «Игрока» — генерала пел Молдаванов. Потускнел и поник этот некогда яркий певец, нет уж в нем прежнего огня и задора. Возраст, что ли, его укатал или труды утомили...» — Вот она где подтверждается, Гришкина викторина — здесь

правда и приговор, все вместе и все разом. Искусство требует горения, на сцене нужно светить в полную меру, а не тлеть, не тянуть лямку. И не возраст тут всему причина; возраст невелик, человек, как верно утверждает профессор, запрограммирован жить долго; и жар сердца, работоспособность он может сохранить до старости. Беда тут в другом: в мелочах жизни, в том, что жизнь свою, единственную, неповторимую, мы топим в сонме жалких расчетов, суетных желаний, пошлых страстишек. Энергию сердца, даденную на благие свершения, размениваем на пустяки. А, да что там! Я ведь и сам знаю — в последние годы пою хуже. И не то чтобы голос. Нет! Голос тот же, даже, может быть, окреп, стал ровнее. И дышится мне легче. А это значит, управление голосом пришло, опыта прибавилось. А вот, как говорится, «...струны тайные...» шевелю уж не так, как прежде. Что-то важное для артиста ушло, словно бы что-то вынули из меня.

— Что же с вами произошло? — неожиданно для себя спросил Сойкин.

Певец ответил не сразу. Он несколько раз прошелся по комнате, потом уселся в кресло.

— Я недавно читал ранние произведения Алексея Толстого, у него есть повесть «Мишука Налымов». — Голос Молдаванова звучал глухо, отрешенно. — Запомнились мне слова одного персонажа: «Душа должна быть ясна. Все минет — и любовь, и счастье, и обида, а душа, верная чистоте, выйдет изо всех испытаний». Слышите: «...душа, верная чистоте». А если нет этой верности?... Если что ни шаг в жизни — гадость, жалкая дрожь в коленках, трусость, эгоизм?.. Да нет, вы помолчите. Не надо меня утешать! Я, может быть, впервые почти за пять десятков лет жизни в душу свою заглянул. И — о, боже!.. Какая уж тут чистота! Все тут есть! И хочу еще «струны тайные» шевелить. Хорошо как сказал наш Пушкин: «Гений и злодейство — две вещи несовместные!» На все века сказал, для всех народов, и хорошо!

— Ну вот... Вы уж и злодейство!..

— Да! Злодейство!.. — Певец порывисто поднялся, снова сел. Лунный свет хорошо освещал его лицо, всю фигуру — буйную и могучую.

— Хотите, расскажу одну историю? Она мне сердце томит. Вот, может, опростаю душу и тяжесть схлынет.



Певец начал свою исповедь издалека:

— Был я однажды со своим театром на гастролях в одной восточной стране. Там же гастролировал наш известный баянист Иван Полежаев. Жили в одной гостинице, рядом номера. Познакомились, стали ходить друг к другу, постепенно я узнал его историю.

Совсем молодым человеком пришел Полежаев в консерваторию, поступил в класс народных инструментов. Изучал домбры, балалайки, гармоники... на многих играл, но больше на баяне. Баян и стал его музыкальной судьбой.

Всех поражала настойчивость юноши, его целеустремленность. В иные дни он занимался по десять-двенадцать часов в сутки. Откуда-то приносил толстые книги с описанием жизни Глинки, Мусоргского, Чайковского, Бетховена, Моцарта. Если заходила речь о каком-нибудь произведении Чайковского или Глазунова, Иван мог рассказать, когда оно писалось, как жил тогда композитор, какое было у него настроение. И это знание жизненных подробностей, исторических деталей придавало и музыканту, и его игре какой-то особый колорит. Вскоре Иван превратился в большого мастера. С успехом проходили его концерты в городах и селах нашей Родины. Все чаще Полежаев — теперь уже Иван Анатольевич — выезжает за границу и там также пользуется неизменным успехом. Его рекомендуют для участия в международном конкурсе, и Полежаев набирает высший балл, получает звание лауреата и победителя конкурса баянистов. Он разработал свою собственную технику игры на баяне всеми пальцами, и мастера, делавшие баяны, внесли соответствующие изменения в конструкцию инструмента. Иван еще дважды побеждал на международных конкурсах. Имя его стало известным за пределами страны, но слава его не изменила, и он по-прежнему оставался милым и скромным человеком.

Много стран объездил Иван со своим голосистым баяном, любовно исполненным для него тульскими и московскими мастерами, потомками Левши. Слава о замечательном русском баянисте далеко бежала впереди него. В иных столицах на концерт с участием Полежаева трудно было достать билеты. Играл он так проникновенно, что растапливал сердца даже надменных аристократов.

Однажды после концерта в столице одной из восточ-

ных стран к нему в артистическую зашел переводчик и передал приглашение президента страны посетить его дворец и дать там концерт.

Накануне концерта Полежаев попросил местного пианиста сыграть любимую мелодию своего народа. Пианист наиграл такую мелодию — она была несложной, Иван ее запомнил быстро. И затем, готовясь к концерту, час или два разучивал на баяне, оснащая сложнейшими вариациями собственного сочинения.

Настал вечер. В условленный час за Полежаевым пришла машина, и его повезли в президентский дворец. Здесь, в небольшом овальном зале, собралось близкое окружение главы государства. Было много детей. Черные глазки светились любопытством и нетерпеливым ожиданием.

Иван играл примерно те же вещи, что и в публичном концерте. Он был не один; его игру сопровождали то на рояле, то на русских народных инструментах. Были и певцы... Словом, небольшая бригада советских артистов. Но гвоздем программы был Полежаев.

Принимали его хорошо, хотя и с приличествующей такому обществу сдержанностью. Иные вещи — особенно из числа народных русских, украинских, белорусских — он исполнял по два раза, на «бис». И вот он стал играть песню их отцов, мелодию, которую они слышали с колыбели. Но играл он ее по-своему, по-русски: вкладывал в нее свое понимание их природы, и всего, что составляло для них святое понятие: родина. Слушатели не сразу узнали мелодию. В бурном потоке импровизации она рвалась, и пропадала, и возникала вновь, сначала едва приметно, потом явственнее и сильнее, и звучала на фоне других чудных звуков, будто бы и знакомых, но в то же время новых, таинственных, дивнопрекрасных... Иван видел напряженные лица, изумленные взоры... Играл все лучше и сильнее. Каких только аккордов, тремоло и каскадов не рождала его фантазия.

Величие и церемонность начисто покинули аудиторию, дети хлопали изо всех сил и топали ногами, родители сияли от восторга, награждая баяниста овацией. Вместе со всеми аплодировал и президент.

После окончания концерта президент торжественно преподнес Ивану Полежаеву золотую медаль со своим изображением. Переводчик перевел его слова:

— Это вам на память о пребывании в нашей стране.

Я не однажды бывал у Ивана Анатольевича дома, видел и эту медаль. Она тяжелая, из чистого золота и сделана мастером, тонко знавшим тайны своего ремесла.

— Ну, хорошо, — заговорил художник, решив, что Молдаванов кончил историю музыканта. — Где же тут злодейство, как связать...

— Да, к тому и веду я рассказ свой — к злодейству!.. Все бы хорошо было — и наше знакомство, и золотая медаль, да одно тут плохо: дорогу мне он переступил. До этой злосчастной медали газеты их обо мне писали: «чудо-голос», «второй Шаляпин... чудесно, превосходно», а как Иван у президента побывал, журналисты на него перекинулись. В каждой газете портрет да статья на первой странице. Затмил он меня. Ну... и стал я на него злиться. «Чего нашли в нем?..» Да то, да се. А тут еще Маланья масла в огонь подливала. Разошлись мы с Иваном, а когда несколько лет спустя он в министерстве стал просить разрешения на создание под его руководством ансамбля народных инструментов и у меня на этот счет мнение спросили — я в то время в министерстве случайно оказался, — так я возьми и скажи: «Баянист как баянист, и нечего из него идола сотворять!» И эта-то моя гнусная реплика, кажется, явилась последней каплей отрицательного решения министра. Отказали в просьбе Полежаеву. А через несколько лет оркестр под его руководством все-таки был создан. И какой оркестр!.. «Боян» называется. По всему миру ездит, и везде успех необычайный. Вот оно, мое злодейство! Товарища по искусству локтем оттолкнул, дело задержал. Все годы меня мучает совесть. Как вспомню — жарко.

Певец замолчал, и художник не нарушал наступившей тишины. Он был прав: случай вроде бы ординарный, а на поверку подлостью обернулся. Хорошо было тут одно: Молдаванов сознавал свой поступок, совесть его терзала, а это значит, была она у него, совесть, была и не дремала. И еще это значило: не умерла душа Молдаванова для хороших дел, горит в нем священный огонь благих устремлений.

Художник это почувствовал и ясно понял, что встретил он хорошего человека и, может быть, верного друга. Друга надолго, навсегда.

Как-то утром в пансионат заехал профессор Чугуев. Певец заговорил с ним без дальних предисловий:

— Кончаются гастроли нашего театра в Питере. Потом будут каникулы, и почти до Нового года я свободен. А что, если мне махнуть на гастроли, куда-нибудь подальше, к черту на кулички?.. Душа просит новых впечатлений. Что вы скажете, профессор?..

— Идея разумная. Новые впечатления, положительные эмоции... Что ж, поезжайте!

Профессор повернулся к художнику:

— Хорошо бы и вам... отвлечься.

Певец схватил художника за плечи:

— Идея! Махнем-ка мы с вами... Знаете, куда?.. В Таджикистан, в горы — на «Крышу мира», к тому старику. Он же нас приглашал.

— Я бы и сам с удовольствием составил вам компанию, да дела не позволяют, — сокрушенно сказал профессор. — В Таджикистане, да еще в горах вам понравится. Кстати, постарайтесь подробнее узнать историю Мирсаида. Он кое-что рассказал, но коротко и не все понятно. Ведь это удивительно: здоровый юноша и вдруг давление двести! Тут непременно целая череда стрессов... Отчего они, какова их природа?..

Художник обещал профессору непременно все разузнать и подробно описать.



ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Самолет приземлился в Душанбе утром.

До Нурека ехали на автобусе. Дорога вилась в невысоких горах, то там, то здесь в чашах долин, на склонах предгорий лепились небольшие поселки, крошечные городки с двумя-тремя заводскими трубами. В долинах Таджикистана заканчивалась пора уборки хлопка. Казалось, все люди были заняты тут хлопком. Машины шли с прицепами, на них снежные горы; на улицах, во дворах домов белая кипень, точно снег обрушился лавиной.

Солнце палило немилосердно.

— Однако здесь сущее пекло! — сокрушался певец. — Пожалуй, градусов тридцать пять будет.

— Зато в горах прохладнее, — заверил художник.

Нурек открылся не сразу; вначале друзья увидели плотину строящейся гидростанции: отсюда, с километровой высоты, она казалась совсем небольшой, почти игрушечной. В теснине Пулисангинского ущелья, плотно врезавшись в скалистые бока, возвышалась земляная перемычка. Она напоминала поставленный на попа́ сундук. Между тем плотина уже сейчас поднималась на четверть километра.

Дорога, извиваясь в горах, бежала вниз, и вскоре справа по ходу в небольшой долине показался и сам Нурек. Всего лишь одна улица — пока единственный проспект с трех- и четырехэтажными домами; и чем ниже спускался автобус, тем виднее были национальные черты зданий, приметы восточного колорита, а вот уж и отчетливо различалась центральная площадь, и гостиница «Нурек», и большой с белыми колоннами дом управления стройкой.

Явились друзья к председателю горисполкома Боймирзо Шукурову. Он был немало озадачен визитом и долго рассматривал документы. По-русски говорил неважно, и оттого вопросы его казались наивными и несколько бестактными:

— Кишлак Чинар? Зачем кишлак Чинар?

— Ах, боже мой! — всплескивал руками певец. — В гости к вам приехали. В гости!..

Певец не привык к такому приему, и каждое слово председателя его раздражало. Художник сидел в сторонке у окна в кресле и наблюдал за председателем. Поведение певца не нравилось хозяину кабинета — скорее всего оно даже оскорбляло председательское самолюбие, но он был сдержан, неторопливо листал паспорта, умным, пытливым взглядом ощупывал гостей.

Он, видимо, плохо понимал их намерение.

— Кишлак Чинар высоко. Нельзя ходить Чинар, никак нельзя!..

— Нет, вы, право, меня удивляете! Дедушка Мироли нас пригласил в гости. У нас, у русских...

— Кишлак Чинар ехать можно. Ходить нельзя. Далеко ходить, высоко. Сердце — тук-тук-тук...

Председатель улыбнулся, откидываясь на спинку кресла. В тот же момент вошла секретарша, принесла чаю. Председатель вышел из-за стола и сам поднес гостям пиалы.

— Можно вертолет, можно лошадь, — продолжал председатель, возвращаясь на свое место и принимаясь за чай.

— Лошадь! — воскликнул певец. — Это же интересно! Я сто лет не сидел в седле!..

На том и порешили: ехать на лошадях.

Председатель самолично привел гостей в полуразвалившийся сарай на краю города; здесь юркий, похожий на подростка таджик вывел из-под навеса низкорослых неказистых коняшек и помог путешественникам взобраться на них. Певец, казалось, был смущен и жалел, что согласился на такой вид транспорта, но отступать было поздно. Вместо седел были попоны, ноги у всадников беспомощно висели, и на ум невольно приходило сравнение с Дон-Кихотом и Санчо Пансой. Молдаванов и здесь играл первую роль — Дон-Кихота.

Тронулись: певец впереди за проводником, художник сзади. Ехали по тропинке; прихотливо извиваясь, она,

словно живая, бежала в горах, увлекая всадников все выше и выше. Местами слева или справа вдруг открывался отвесный обрыв, и туристы, словно по команде, отворачивали голову в сторону. Впрочем, певец восседал на своем Росинанте спокойно, чем приводил в изумление художника. В одном месте тропинка вилась по краю обрыва долго, обрыв был глубокий — пожалуй, с километр, а то и больше, и, когда всадники его миновали, певец обернулся к художнику и, сверкая очами, воскликнул:

— Каково, а?.. Я бы назвал это ущельем Дьявола!..

Опасности распаляли его воображение, он все больше отдавался радости необычайного состояния.

Так продвигалась кавалькада часа два; тропа тянулась все время вверх, но всадники не чувствовали высоты, хотя слева от них все величественнее открывалась панорама гор, ясно очертилась гряда невысоких вершин, тянувшаяся к горизонту, к подножию большой горы, сверкавшей на солнце ослепительной снежной короной. Временами, когда синеватая пелена рассеивалась, взору открывались и другие горы со снежными шапками, они тоже тянулись в ряд, но, странное дело, и они не казались очень высокими.

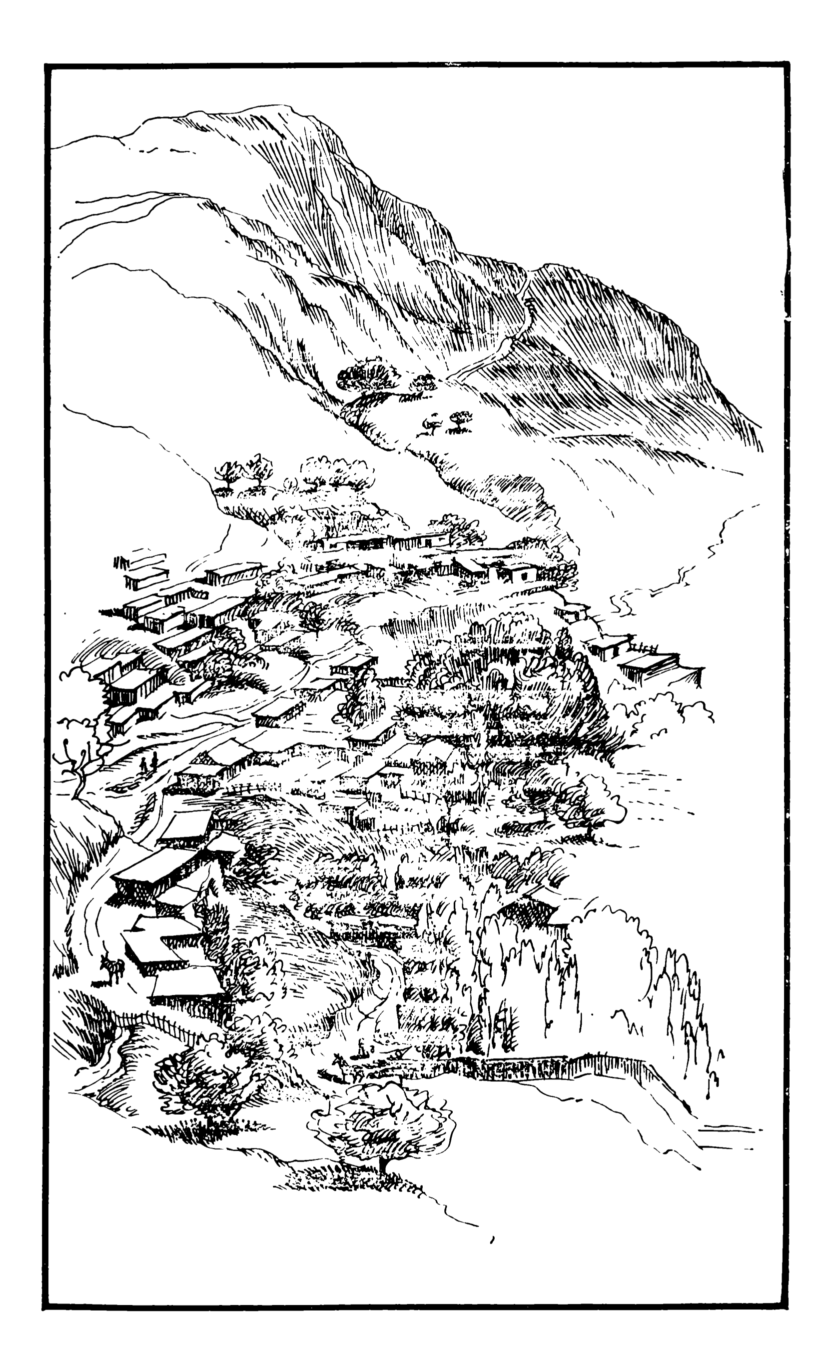
Всадники знали: кишлак Чинар расположен почти на трехкилометровой высоте. И может быть, оттого, что и сами они уж забрались под облака, им и горы Памира не казались высокими.

Кишлак напомнил о себе огородами. Здесь они не жались к домам, как у нас в России, а были разбросаны далеко за кишлаком — там, где среди каменных глыб и завалов открывалась ровная площадка и была возможность разделать хоть несколько грядок.

В кишлаке подъехали к сакле, возле которой стояло человек шесть таджиков. Двое приняли под уздцы лошадей, помогли гостям сойти на землю. Перед ними стоял Мироли — с белой как снег бородой, в полосатом шелковом халате. Сложив руки на груди, он кланялся и что-то говорил по-своему. Потом вперед вышел молодой высокий таджик в элегантной, шитой шелком и золотом шапочке, в дорогом, ярком халате.

— Боймирзо, — говорил он по-русски, кланяясь гостям. — Меня зовут Боймирзо.

И широким царственным жестом пригласил в свое жилище.



Это была сакля, разделенная на два отделения. И сзади теплая пристройка для животных.

Гостей привели в правое отделение. Здесь на серой войлочной кошме был расстелен ковер и на нем в изобилии расставлены восточные яства. Скоро за столом тесным кружком расположились таджики. Здесь не было женщин, не было старых и молодых.

— Пожалуйста, принесите мою сумку, — попросил певец. — Там есть бутылка шампанского!..

Сумку внесли. Таджик, кланяясь и извиняясь, разводил руками:

— Бутылка упала и разбилась. Виноват, виноват...

— Ах, жалость! — воскликнул певец. Он хотя и не однажды бывал в восточных краях, но не знал, что здесь исповедуют ислам, запрещающий правоверным потреблять спиртное, равно как и табак.

Да, так оно и было: никто ничего не пил, и не было тут курящих.

— Вас зовут Боймирзо? — обратился художник к хозяину сакли. — В Нуреке...

— Да, там председателя тоже зовут Боймирзо. Он наш, кишлачный, и мы с ним одногодки и товарищи.

Нетрудно было догадаться, что Боймирзо Шукуров, снаряжая экспедицию, послал вперед гонца и русских заблаговременно ждали в кишлаке.

Молдаванову явно по душе была торжественная встреча, радостно возбуждала необычность обстановки, — он был в ударе, много говорил, смеялся и охотно ел.

В разгаре трапезы в саклю один за другим стали заходить старики. Они кланялись гостям, скрестив на груди руки, и садились на места, пустые, словно бы заранее им заготовленные. Старики входили и выходили, их было много, певец и художник, кланяясь им, не могли не подивиться тому обстоятельству, как много тут было людей, доживших до глубокой старости.

Да, в высокогорном кишлаке Таджикистана наши путешественники увидели много стариков. И это приятно их изумило. Изумило потому, что в наших цивилизованных краях, особенно в областях русских, картина наблюдается иная... Поездки по России, встречи и бе-

седы со многими земляками невольно заставили нас обратить внимание на то, что в нашей современной русской деревне редко встречаются старики, хотя пожилых людей много.

Недавно привелось нам побывать в Сибири, обошли и объездили много районов — от Иркутска до берегов Ледовитого океана. И тоже заметили — меньше стало в сибирских деревнях наших солидных, степенных и мудрых стариков. И это побудило нас глубже заинтересоваться проблемой долголетия...

С большим удовлетворением можно отметить, что средняя продолжительность жизни у нас в стране возросла почти вдвое по сравнению с тем, что было до революции, и в настоящее время она стоит на уровне или приближается к показателям передовых капиталистических стран, в том числе и тех, которые не были задеты разрушительным влиянием прошедших войн.

Ученые указывают, что в прошлом средняя продолжительность жизни была значительно меньше, чем сейчас. Изучение останков человеческих скелетов, относящихся к периодам каменного века, говорит нам, что средняя продолжительность жизни у людей того времени была очень низкой и индивидуумы старше пятидесяти лет не составляли и одного процента. Изучение надписей на древнерусских надгробиях показало, что средняя продолжительность жизни в то время была 20—30 лет. К такому же выводу приходят авторы, изучившие продолжительность жизни жителей древней Эллады. В Италии в I—II веках она составляла 31 год. По мнению большинства современных авторов, в средние века средняя продолжительность жизни в европейских странах составляла 28—30 лет. Городские жители Германии в XVII веке жили в среднем 33 года.

Быстрый рост средней продолжительности жизни наблюдается во многих европейских и североамериканских странах с XVIII столетия. В Швеции статистика была хорошо поставлена начиная с 1755 года, когда средняя продолжительность жизни достигла 34 лет. В период 1816—1840 годов она составляла 41 год; 1911—1920-х — 57; 1945—1950-х — 68 лет. В США в 1800 году — 42 года, в 1900 году — 49 лет, в 1950 году — 68.

Подобное увеличение продолжительности жизни наблюдалось в Англии, Франции, Германии и некоторых других государствах. Однако существуют страны, в которых продолжительность жизни остается и в настоящее время очень низкой. Так, в Индии люди живут в среднем лишь 30 лет. Замечен примечательный факт: как в прошлые века, так и в наше время продолжительность жизни женщин значительно больше, чем мужчин.

В России за годы Советской власти благодаря коренным социальным, экономическим и культурным преобразованиям наблюдается ускоренный рост долголетия. Так, если в 1896—1897 годах в европейской России средняя продолжительность жизни составляла 32 года, то уже в 1926—1927 годах она поднялась до 44 лет (для мужчин до 42 лет, для женщин — до 47 лет), а в 1955—1956 годах — до 67 лет (для мужчин — 63 года, для женщин — 69 лет), в 1970—1976 годах для мужчин — 65 лет, для женщин — 74 года. Таким образом, наша страна за 60 лет проделала путь, на который другим культурным странам, живущим в капиталистических условиях, потребовалось 150—200 лет. Этот факт доказывает огромное значение социальных преобразований.

Несмотря на столь большие достижения, у нас все-таки были основания и для раздумий на эту тему. Дело в том, что развитие этой тенденции со временем заметно замедляется. Так, если с 1925—1926 по 1955—1956 годы — за тридцать лет — средняя продолжительность жизни возросла на 20—22 года, то за последующие 15—20 лет всего на 2,5 года. Кроме того, эти данные свидетельствуют о том, что люди стали меньше умирать в детском, юношеском и зрелом возрасте.

А вот стали ли люди жить дольше, то есть стали ли они доживать до глубокой старости чаще, чем раньше, этот вопрос остается открытым. Как показывают наши наблюдения, а также специальные научные исследования, даже в возрасте 70—80 и более лет пожилые умирают не от старости, а от болезней, оставаясь в физическом и интеллектуальном отношении вполне работоспособными. У них до конца дней сохранена не только здравость мысли, не только вся полнота эмоциональных восприятий, но и способность выполнять как физическую, так и умственную работу. То есть большинство

людей умирает преждевременно, не дожив до «положенного срока».

Есть интересное замечание на этот счет у Гёте: «Эта жизнь, милостивые государи, слишком коротка для нашей души, — доказательство тому, что каждый человек, самый малый, равно как и величайший, самый бесталанный и наиболее достойный, скорее устает от чего угодно, чем от жизни, и что никто не достигает цели, к которой он так пламенно стремится; ибо если кому-нибудь и посчастливилось на жизненном пути, то в конце концов он все же — часто перед лицом так долго чаянной цели — попадает в яму, бог весть кем вырытую, и считается за ничто».

Если разум человеческий и все технические возможности человека тратить не на разрушение, а на созидание, на изучение биологических законов жизни человека, пределы жизни могут быть расширены, по-видимому, до границ, которые нам трудно предвидеть. Средняя же продолжительность жизни человека может быть уже в ближайшие десятилетия увеличена, по крайней мере, до 100—120 лет.

Даже непосвященному человеку видно, что люди умирают или преждевременно дряхлеют из-за того, что они живут в неблагоприятных условиях. Отсюда и возник афоризм, что первое и главное средство для продления жизни — это не сокращать ее, а позволить человеку прожить положенный ему природой срок. Возникает вопрос, дольше ли живет человек сейчас по сравнению с тем, что он жил, скажем, сто или пятьдесят лет назад?

Вопрос далеко не праздный, и в литературе категорический ответ на него найти непросто. Средняя продолжительность жизни еще не означает общую продолжительность. Если раньше она у нас составляла 32 года, то это не означало, что все люди умирали рано и не было долгожителей. И если в наше время эта цифра увеличилась почти вдвое, то это вовсе не означает, что все люди стали жить в два раза дольше.

Были причины, из-за которых много людей умирало рано, и тем самым они снижали среднюю продолжительность жизни.

Главная из них — высокая детская смертность. Так, в 1913 году у нас на одну тысячу новорожденных до года умирало 273 ребенка, в 1960-м — 33, а в 1972 году —

–5. Таким образом, детская смертность за 60 лет снизилась в 12 раз.

Детей уносили желудочно-кишечные расстройства, так называемая диаррея. Вызывалась она отсутствием элементарных санитарно-гигиенических условий. Тот, кто знаком с жизнью русской деревни до революции, знает, в каком положении находились дети, особенно в летнюю страду, когда малыши оставлялись без присмотра или «под присмотром» других детей, старше всего на три-четыре года.

Много жизней уносили заболевания брюшной полости, такие, как аппендицит, с которым мы сейчас научились справляться. Операция при аппендиците, например, в 1910 году давала чуть ли не двадцать процентов смертельных исходов. Сейчас же смертность от операций составляет доли процента; результаты улучшились в сто раз. Такое же положение мы имеем и при других острых заболеваниях. Возьмем, к примеру, ущемленную грыжу. До революции операции по ушиванию грыжи давали тяжелые осложнения, отчего больные не шли к хирургу, пока не возникали осложнения в виде ущемлений. А это случалось нередко, особенно у людей тяжелого физического труда.

Наш приятель Александр Георгиевич рассказал о трагедии, случившейся с его отцом. В 1918 году он оставил голодный Петроград. Непосильно было жить рабочему человеку с пятью малыми детьми. И уехал он опять в родную деревню, из которой ушел в начале века в поисках заработка. Вскоре от тифа умерла жена, а дом родителей пришел в полную негодность. Надо было строить новый дом. Нанять кого-либо не было средств. Вот и делал он все сам с помощью двенадцатилетнего сына Саши — самого старшего в доме.

Приподнимая тяжелое бревно, сорокалетний Георгий Иванович, в общем-то здоровый мужчина, почувствовал страшную боль. «Опять грыжа!» — подумал он. Бросил работу, стал пробовать вправлять грыжу сам, потом пригласил бабку. Два дня старался как-то обойтись без больницы, уж больно не вовремя разболелась грыжа, детям нужна была крыша над головой. Но с каждым часом становилось все хуже. На третий день пришлось поехать в Тверь. Неближний путь, но другого выхода нет. Там известный хирург Василий Васильевич, осмотрев больного, сказал родным: «Очень запущенная бо-

лезнь. Хоть оперируй, хоть не оперируй — все равно умрет». Сделали операцию, но она уже не принесла спасения. Так погиб рабочий человек в расцвете сил от грыжи, которая сейчас считается не очень серьезным заболеванием, а тогда уносила в могилу немало здоровых и молодых людей.

Еще чаще заканчивалась смертельным исходом прободная язва желудка. Не только недостаток близкой хирургической помощи, но и низкая культура людей, отсутствие санитарно-просветительных знаний создавали условия, при которых рассчитывать на излечение было трудно.

Помнится больной Жиганов из деревни Подкаменки, что под Киренском. Когда у Жиганова случилось прободение — он почувствовал острую, кинжальную боль (как ножом в живот пырнули), — к нему позвали знахарку. А было это в 1934 году. (Можно представить себе, что же было за 20—30 лет до этого или еще раньше.) Та мяла ему живот, ставила горшок на живот, опускала больного вниз головой, заставила ходить по комнате. Словом, сделала все, чтобы воспаление брюшины, которое при прободной язве неизбежно, распространить по всему животу. А при перитоните неизбежна смерть. И только чудом, благодаря тому, что он находился в двух километрах от больницы, Жиганов был спасен, хотя оперировали его уже в критическое время, через 18 часов после прободения. Через 24 часа — смертность стопроцентная. Но кто в то время мог рассчитывать, что он меньше чем через сутки попадет к хирургу?

А заворот кишечника?.. Он также случался нередко, особенно в простой крестьянской семье. В начале века любая из этих болезней наваливалась на человека подчас в молодом возрасте как неизбежная катастрофа. До сих пор стоит перед глазами молодой здоровый парень лет 18—20 из сибирской деревни Хабарово. Он основательно поужинал, съев добрую порцию похлебки из жирной свинины, а выйдя из-за стола, выпил ковш ледяной воды. У него сразу же резко заболел живот, и в несколько дней его не стало. Оказалось, непроходимость кишечника. К хирургу его привели слишком поздно, и операция не помогла.

Много жертв в то время уносил туберкулез. Известно, что А. Чехов умер от туберкулеза легких, не-

смотря на то, что он имел возможность жить и лечиться в Крыму. Тяжелым, часто смертельным заболеванием оказывалась пневмония, для лечения которой не было ни антибиотиков, ни сульфамидных препаратов.

Смертность у молодых людей от всех болезней была высокой, поэтому средняя продолжительность жизни в течение столетий оставалась низкой.

После Октября с ростом материального и культурного благосостояния, улучшением медицинского обслуживания продолжительность жизни значительно возросла.

ГЛАВА ВОСЬМАЯ



Утром следующего дня певец взял с собой большое махровое полотенце, облюбовал за кишлаком рыжую от сгоревшей за лето травы полянку, разложил полотенце. Растянулся на нем, вздохнул блаженно, всей грудью и объявил художнику:

— Меня нет... не существует. Вот так буду лежать до холодов.

— Может, спустимся в Нурек, — предложил художник, — тут недалеко, всего шесть километров.

— Не надо Нурек, и ничего не надо, никакой цивилизации. Хочу лежать, и все!

— Ну ладно, в Нурек я пойду один. Я узнал, там Мирсаид работает экскаваторщиком, живет в общежитии.

— Вот и прекрасно, передай ему привет, а меня не тревожь, я отдыхаю.

Художник махнул рукой и в тот же день после завтрака один отправился в город по той самой тропе, по которой еще вчера вечером поднимались сюда. Виктор хоть и бодрился, но настроение у него было неважным. Сердце продолжало болеть. В самолете во время снижения высоты левую сторону груди вдруг всю сдавило, как было в первые, худшие, дни болезни. Он испугался, украдкой кинул под язык таблетку нитроглицерина. Здесь, в горах, боль отпустила, но и теперь всю левую сторону груди и сзади под лопаткой продолжало «морозить».

Широко шагая по горной тропинке, Виктор глубоко вдыхал горный воздух, светло и весело оглядывал вершины гор — надеялся, горы и воздух помогут ему

одолеть болезнь. «Ну а если... тогда полечу к профессору и признаюсь во всем».

Мысль о том, что он в отличие от Молдаванова скрыл от профессора свою историю, тяготила его. «При первой же встрече надо во всем признаться профессору. Он тогда и лечение назначит другое, и вообще все у меня будет иначе». Мысль эта приободряла Виктора, он переходил почти на бег, и боли в сердце будто бы ощущались меньше, и дышалось ему легче.

Мирсаида он разыскал в обеденный перерыв. Они обнялись по-братски.

— Как твое здоровье? Не болит ли живот? — спрашивал художник парня. Тот краснел и стыдливо озирался вокруг, видно, не хотел, чтобы их слышали. Художник не стал его донимать и поспешил перевести разговор на другую тему.

В тот день Виктор побывал на экскаваторном участке у Мирсаида, а вечером пришел к нему в общежитие. Художник помнил наказ профессора узнать о причинах болезни Мирсаида, но понимал, что парень сразу ничего не расскажет, и потому решил не торопиться. Минут через десять к ним в комнату заглянула девушка лет двадцати двух: большие серые глаза, правильные черты, властное выражение.

Кивнув гостю, обратилась к Мирсаиду:

— Я уезжаю. Провожать меня не надо.

И вышла.

Мирсаид рванулся было за ней, но у двери задержался, постоял с минуту в раздумье. Потом решительно повернулся к гостю:

— Вот вам книга, вы читайте, а я отлучусь часа на два. Извините.

Он был бледен, голос его дрожал. Минутный эпизод, свидетелем которого художник невольно оказался, видимо, был продолжением давней истории, которая, как ему думалось, была не последней причиной случившейся с парнем катастрофы.

Художник решил, что сегодня Мирсаиду не до него.

Вышел из общежития и направился в горы — ему хотелось засветло добраться до кишлака Чинар.

Шестикилометровый путь по горной тропе он проделал за три часа; признаться, порядочно устал, сердце колотилось, в ногах стоял зуд, словно через них

пропускали электричество. Однако встретившему его хозяину сказал:

— А ничего. Можно позволять себе и прогулки в город. Нечасто, конечно.

На что тот заметил:

— Для наших это обычное дело. Иные ходят в Нурек каждый день и возвращаются оттуда с покупками.

Боймирзо предложил ужин и сам разделил с гостем трапезу.

— А ваш друг все еще не вернулся с гор.

В раскрытое окно было видно, как старые люди — мужчины и женщины — один за другим по узенькой тропинке спускались с горы, высившейся в двухстах метрах от кишлака. За спиной они несли вязанки сухих прутьев и кореньев.

— На зиму заготовляют? — кивнул на них художник.

— Зима у нас хоть и короткая, но тоже... выпадает снег.

— У вас много стариков, есть долгожители... Это хорошо, но скажите: какова причина? Воздух, что ли, в горах целебен?

Хозяин улыбнулся, в глазах засветились гордость и довольство.

— Стариков у нас любят... Может, потому.

Почувствовав скрытый упрек, художник заметил:

— У нас тоже стариков окружают почетом, но как-то меньше их в России. Долгожители и вовсе редки.

— Я немного жил в России, наблюдал, — заговорил Боймирзо серьезно, — старики и у вас в почете; извините, я не хотел вас обидеть, но у вас нет культа стариков, а у нас он есть. Старость для нас уже сама по себе свята, и это в обычаях предков, таков закон гор. Для нас обидеть старика — обидеть божество. Они у нас обеспечены, спокойны — за ними приглядывают, их берегут. Все это я видел и у вас, но у нас, повторяю, культ, высший закон гор. Так, может, потому... они живут долго. И еще вам скажу: не знаю, как у других народов, но у нас среди стариков нет тучных; они все у нас трудятся с утра до вечера. Тут и скрывается причина.

Художник задумался: то, что говорил Боймирзо, было для него ново и интересно.

Наблюдения за образом жизни долгожителей позволяют выявить наиболее характерные свойства людей, живущих долго. Они все без исключения обладают выраженной активностью: подвижны, легко и быстро ходят, что называется, «легки на подъем». Движение — основа жизнедеятельности. Это не только работа мышц — это активность всего организма. Гиподинамия сокращает продолжительность жизни даже в эксперименте. Крысы, находившиеся в неподвижности, живут на шесть-восемь месяцев меньше контрольных. Мышечная деятельность совершенствует десятки приспособительных систем. Однако нежелательны перегрузки, особенно в пожилом возрасте. Чем человек старше, тем у́же у него граница между нормой и срывом. «Оптимум» у него иной. Если ходьба, например, даже по нескольку километров полезна при здоровом сердце и в старшем возрасте, то к бегу люди преклонных лет должны относиться с осторожностью. И если движение — основа жизни, то бег — испытание жизни.

Трудовая деятельность — это естественное состояние; она должна сохраняться до конца дней. Труд, любимый, разумный и в меру, не может изнашивать организм.

Долгожители умеренны в еде. Полных среди них, как правило, не бывает. Мы об этом уже говорили, но нелишне привести дополнительные аргументы. Еще в 1932 году были опубликованы данные одной страховой компании о смертности в различных возрастных группах мужчин, застрахованных в период с 1909 по 1928 год (США). Оказалось, что в группе лиц в возрасте от 50 до 59 лет, вес которых на 15—24 процента превышал норму, показатель смертности был на 17 процентов выше, чем соответствующий показатель для всего населения. Если превышение веса выражалось в 25—34 процентах, то показатель смертности был на 41 процент выше! В возрастных группах от 20 до 59 лет показатель смертности был тем выше, чем выше был вес застрахованных.

От сердечно-сосудистых заболеваний умирает около 40 процентов, от рака всех локализаций — около 20 процентов. Многое падает на травму. Ее доля с каждым годом растет все быстрее; за ней следуют пневмония, диабет, грипп и другие заболевания.

И не случайно поэтому в нашем государстве в по-



следнее время открыты десятки кардиологических институтов, кафедр и лабораторий. Трудами ученых установлено, что сердечно-сосудистые заболевания не являются неизбежным результатом возраста, последний — только благоприятный фон для них. Причинами же таких заболеваний, как гипертония и инфаркт миокарда, являются главным образом психоэмоциональные стрессы и перенапряжение нервной системы.

В наш век бурного развития промышленности, техники и культуры, ускорения темпов жизни увеличиваются и нагрузки на нервную систему. И тут возникает вопрос: если прогресс вредит здоровью, зачем тогда он человеку? Не лучше ли нам вернуться к первобытному состоянию?..

К счастью, есть у нас пути сохранения здоровья и даже борьбы за долголетие и в условиях прогресса.

В начале тридцатых годов один из авторов этой книги работал главным врачом больницы в отдаленном сибирском городке и усердно вел дневник. И теперь, перелистывая пожелтевшие страницы ученических тетрадей, подчас встречаешь любопытные наблюдения, над которыми раньше мало задумывался, а они между тем проливают свет на многие загадки поведения нашего организма.

Ничего не станем менять в дневнике — надеемся, читатель простит некоторую хаотичность изложения и неровности стиля.

«21.04.1934 г. Приходил старший из трех товарищей — Харлампич. Бледный, лысый, с лицом, похожим на запеченную дынную корку. «Доктор, сердце болит, сна лишился». — «Что это вы, Харлампич! Я вас недавно видел здоровым и веселым, и румянец на щеках гулял, а ныне — что куда подевалось. Уж не зеленый ли змий подточил здоровье?» — «Да нет, Григорьевич, мне ли теперь до водки; щемит под ложечкой, будто ржавый гвоздь вогнали».

Ослушал, осмотрел — патологии будто нет; предложил лечь в больницу. Харлампич отказался. Сделал назначения, отпустил.

1 мая 1934 г. Пришел с демонстрации. Видел Слепцова, про которого говорят: он на каждого городского жителя личное дело завел. Краевед он, замечательных земляков выискивает, сведения о них собирает, а язык обывателя зол — того и гляди, в кляузники произведет.

Говорю Слепцову: «Вот ведь вы на два года только моложе дружка своего закадычного Харлампича, а ничего, богатырем смотритесь, и взгляд твердый, голос звонок. И ко мне в больницу дороги не знаете. А Харлампич!..» — «Бес его попутал!.. — махнул рукой Слепцов. — Черти душу замутили — вот и мается, сердешный». — «Да что случилось-то?» — «А то и случилось — другу верному, мне, то бишь, поперек дороги стал. Пока собирал я разные документы да устные свидетельства о достойных земляках — ничего, собирай, пожалуйста; он даже подбадривал меня, письма разные приносил. Он, верно, так думал: чем бы дитя ни тешилось — лишь бы не плакало. А как эти самые документы да письма в газетах стали печатать, и про меня хорошие слова сказали, и портрет на четвертой странице поместили — взъярился Харлампич!.. Заходит с утра и волком смотрит на папки, где у меня документы о земляках лежат. «Глупость, — говорит, — все это, детская забава».

Вот так и зудит в ухо, и зудит. И уж не смеется мужик, интересных историй не рассказывает. И письма не носит — зависть ему глаза застлала».

23.12.1934 г. Встретил Слепцова, и тот мне сказал, что Харлампич написал в областную газету анонимку, где есть такие слова: «Слепцов тронут умом, дети бегают за ним и кричат: «дяденька-дурачок, дяденька-дурачок», а вы в своей газете этого не знаете».

И вот Харлампич у меня в палате сердечников. Лет ему 54, а выглядит стариком. И боли в сердце не отступают. Сон разладился, руки трясутся. Спросил о Слепцове. «Как, — говорю, — поживает ваш товарищ?» — «Черту он товарищ, а не мне! — буркнул Харлампич. И в маленьких сощуренных глазах блеснул огонек злобы. — Из ума он выжил, в дурдом бы его, а не в газетах печатать!..» Харлампич весь затрясся, словно через него пропустили электрический ток. Я быстренько повернул разговор на другую тему. Про себя подумал: «А и впрямь, наверное, есть прямая зависимость между его поступками по отношению к другу и стремительно развивающейся болезнью сердца... Неужели это тот самый случай, который может служить толчком к развитию стенокардии?..»

Да, это так. Ничто так не тяготит человека и пагубно не отзывается на его здоровье, как разлад с со-

вестью, его собственные неблаговидные поступки, черная зависть.

Интересное наблюдение: в прежнее время болезни косили людей в детском, юношеском и молодом возрасте, ныне заболевания чаще всего губят людей среднего возраста. Поэтому-то средняя продолжительность жизни, приблизившись к 70 годам, почти перестала расти. А главное — всех сознательных людей угнетает то, что около 90 процентов людей умирает до 60 лет.

Еще недавно во всех развитых государствах был актуальным лозунг: взять под особую защиту детей! Теперь, не снимая этого лозунга, надо бы провозгласить и другой: взять под особую защиту пожилых людей. Они нередко впадают в психическую депрессию, приводящую их к ранней старости, дряхлости и преждевременной смерти.

Похоронив родных и знакомых, лишившись привычного дела, ощутив себя одиноким и никому не нужным, человек рискует утратить всякий интерес к жизни. И тут даже легкое заболевание укладывает человека в постель, и иногда надолго. Возникает атония, то есть слабость мышц, она усугублена настроением — человек не желает вставать с постели, он превращается в живой труп. Если же несчастья в доме, связанные со смертью близких, случаются у человека, страдающего каким-то серьезным заболеванием, вся картина болезни резко усугубляется, и вскоре после смерти одного супруга умирает и другой.

Этому иногда способствует невнимательное отношение окружающих и близких людей.

В клинике лежала пожилая женщина с явлениями выраженной стенокардии. Она говорила, что муж ее, бывший директор крупного завода-института, по возрасту ушел на пенсию и сразу же ощутил перемену в отношении к себе официальных лиц и даже хороших знакомых. Он очень страдал от этого, но не меньше переживала и жена. И вот результат: у нее развилась стенокардия.

Мы ее подлечили и выписали. А через полгода она пришла на амбулаторную консультацию осунувшейся и с еще более выраженными явлениями стенокардии. Как она рассказала, муж не смог обрести себя в новом положении — у него случился инфаркт, от которого он и умер. Не успела она похоронить мужа, как со службы

пришли люди и предложили ей освободить квартиру и занять другую — они ей уже «подобрали». Предложение было сделано в грубой императивной форме. И сколько она их ни просила не спешить с переселением, говорила, что при жизни мужа ей было обещано сохранить за ней эту квартиру, что она готова платить за лишнюю площадь, просьбам ее не вняли. И ей пришлось переезжать в дальний район, где ей выделили комнату в коммунальной квартире.

— Я ведь и сама много лет работала учительницей, — говорила женщина. — Никогда не думала только о себе, учила детей бережному отношению к человеку. И муж сорок лет проработал на заводе, от рядового инженера вырос до директора. Сколько имеет наград и поощрений, а вот состарился, и к нему отношение изменилось. Со мной обошлись и того хуже.

Рассказ женщины произвел сильное впечатление О каком же долголетии можно говорить при таком отношении к пожилому человеку?

Во все века в русском народе сохранялось глубокое уважение к старшему. Еще будучи мальчишкой, каждый из нас с удивлением смотрел на то, как отец, уважаемый всеми человек, при встрече со старшим, особенно более пожилым человеком, обязательно снимет шапку и поклонится.

Бывало, спросишь: «Это, папа, наш знакомый?» — «Нет, сынок, — говорит отец. — Я его не знаю, но он пожилой человек, своим трудом за долгую жизнь заслужил уважение людей».

Пренебрежительное отношение к пожилым не свойственно нашим людям. Это наносное, вредное пришло к нам откуда-то со стороны, и с этим мы должны решительно бороться. Нужно воспитывать бережное отношение к каждому человеку и особенно у молодых людей, которые чаще всего проявляют пренебрежение к пожилым и старым людям. Воспитанный человек не позволит разговаривать с пожилым, а тем более с подчиненным грубо, раздраженно. Достоин уважения тот человек, который умеет держать себя вежливо и говорит одинаково корректно с начальником и подчиненным, министром и школьником.

Грубость, бестактность, нежелание или неумение видеть в человеке Человека способствуют развитию тех заболеваний сердца, которые в настоящее время

стали бичом человечества. Стенокардия и инфаркт миокарда, гипертония и атеросклероз — вот эти заболевания.

И кто знает, насколько бы продлилась жизнь человека уже ныне, если бы нам удалось победить болезни сердца.

Стенокардия, то есть боли в области сердца, есть проявление, симптом коронарной или ишемической болезни. Вызывается она недостаточным кровоснабжением. Затруднение в прохождении крови по сосудам происходит чаще всего от атеросклероза, при котором стенки артерий утолщаются, просвет суживается. Образуются бляшки. Возникнув иногда у основания сосуда, они приводят к полному закрытию притока крови и остановке сердца.

Во многих промышленно развитых странах коронарная болезнь является самой распространенной из всех сердечно-сосудистых заболеваний. Это проявление атеросклероза, образование жировых отложений на стенках артерий. Вызывая сужение коронарных сосудов, атеросклероз уменьшает приток крови к сердечной мышце, отсюда и другое название — ишемическая болезнь миокарда. Недостаток крови, кислородное голодание — причина болей в груди (грудная жаба). При закупорке артерии нарушается питание какого-то участка мышцы сердца, что вызывает омертвение мышц — инфаркт миокарда. Обширный инфаркт нередко приводит к нарушению ритма и внезапной смерти. Чем старше люди, тем чаще диагностируют у них атеросклероз и коронарную болезнь.

Частота коронарной болезни особенно высока в развитых странах, где напряженные темпы жизни.

Нередко инфаркт миокарда поражает человека, у которого в сосудах, питающих сердце, не было признаков атеросклероза. Это обстоятельство было отмечено русскими врачами уже давно, тогда как в западной литературе почти до последнего времени господствовало мнение, что стенокардия наблюдается только там, где имеют место анатомические изменения в коронарных сосудах. Знаменитый русский врач профессор С. Боткин еще в прошлом веке писал: «Изменения функции сердца сплошь и рядом не идут параллельно с анатомическими изменениями в самом сердце, а нередко находятся в зависимости от центральных нервных аппаратов,

состояние которых, в свою очередь, зависит от условий окружающей среды».

Иван Петрович Павлов развил дальше идеи отечественной медицины по кровообращению. Работы его намного опередили уровень современных ему физиологических представлений, и потому основное положение Павлова о влиянии нервной системы на питание сердечной мышцы, на силу ее сокращений долгое время оставалось непонятым и не получило общего признания за рубежом.

В наше время большой интерес представляют работы профессора В. Старцева. В экспериментах на обезьянах он установил прямую связь состояния центральной нервной системы с развитием стенокардии, инфаркта миокарда, гипертонии и даже атеросклероза. В частности, доказано, что если психоэмоциональный стресс повторно вызывает прерывание физиологической функции организма, то это неизбежно приводит к тяжелым заболеваниям. Например, если обезьяну лишить возможности двигаться, это вызовет у нее тяжелый психоэмоциональный стресс. При повторении такой ситуации у обезьяны разовьется сердечное заболевание — аритмия, стенокардия или даже при длительных опытах гипертония.

В наше время коронарная недостаточность поражает и людей среднего и даже молодого возраста. Проявляется болезнь тупыми болями в области сердца, в левой половине груди, в левой руке. Постепенно боли нарастают. Они усиливаются при ходьбе, при физических напряжениях, при отрицательных раздражителях.

При отсутствии лечения боли нарастают. И если в это время случится психоэмоциональный стресс или будет иметь место длительное и резкое нервно-психическое перенапряжение, дело может кончиться инфарктом, то есть омертвлением участка мышцы сердца.

Инфаркт — это грозное осложнение коронарной болезни. Проявляется резкими болями в области сердца, нередко с потерей сознания; инфаркт может привести к смерти в считанные минуты и часы.

Почти у 50 процентов больных смерть наступает в первые три часа после появления симптомов инфаркта.

Что происходит в сердце, почему так часто наступает столь быстрая смерть?

При остром нарушении питания в каком-то участке

мышцы сердца нарушается электрическая активность в этом отделе сердца, что приводит к аритмии желудочков. Аритмия часто переходит в фибрилляцию желудочков, что равносильно полной остановке сердца. Для спасения человека необходимо в этом случае немедленно начать массаж сердца, чтобы не наступили кислородное голодание мозга и смерть.

Так как трагедия разыгрывается в считанные минуты, никакая «Скорая» не сможет прийти на помощь. Вот почему, повинуясь законам взаимопомощи, каждый человек должен уметь делать массаж сердца.

Массирующий кладет правую руку на грудину больного, ближе к мечевидному отростку, левой прикрывает правую и сильными, быстрыми (но не грубыми) движениями надавливает и отпускает грудину 60—70 раз в минуту. Другой в это время делает искусственное дыхание «рот в рот». Через 1—2 минуты прекращается массаж и выслушивается сердцебиение. Если оно не появилось, то массаж продолжают, искусственное дыхание тоже продолжается, пока больной не начнет дышать сам.

Как показывает статистика, около 75 процентов больных при остром сердечном приступе умирает вне больницы. Значит, взаимопомощь при инфаркте у нас поставлена слабо.

Острый инфаркт не всегда возникает внезапно. Свыше половины больных имели так называемые продормальные симптомы, то есть боль в груди; причем у многих больше чем за неделю.

Некоторые больные отмечали перед приступом изменение характера болей, слабость, одышку, утомляемость, тошноту, сердцебиение, депрессию. Но, к сожалению, только 35 процентов больных при появлении тех или иных симптомов обращаются к врачу. Также очень немногие в этой ситуации принимают сосудорасширяющие средства: валидол, валокордин, корвалол, капли Зеленина, но-шпу и др.

Установлена тесная взаимосвязь между коронарной болезнью и гипертонией, которая усиливает все проявления стенокардии и усугубляет тяжесть течения обоих заболеваний.

Предрасполагающим к стенокардии фактором является неправильный рацион питания. Существует прямая связь между уровнем холестерина в плазме крови и

частотой заболеваемости стенокардией. При наличии признаков коронарной болезни диета должна быть разгрузочная. Надо уменьшить количество животного жира за счет растительного и больше употреблять овощей и фруктов.

Отрицательное влияние оказывает курение. Оно считается второй основной причиной болезни.

Каждый из трех основных «факторов риска»: уровень холестерина в плазме, курение и кровяное давление действуют независимо от других факторов, таких, как диабет, ожирение и другие. И чем больше негативных факторов действует на человека, тем острее у него риск заболеть стенокардией.

Из факторов, действующих положительно, надо прежде всего указать на физический труд и физические упражнения. Было отмечено, что у мужчин, занятых большей физической работой, риск коронарной болезни был самым низким. По данным обследования английских служащих, профессии которых были связаны с сидячей работой, те из них, кто занимался в свободное время активной физической работой или тренировкой, заболевали коронарной недостаточностью в два раза реже, чем их менее активные коллеги.

На возникновение стенокардии, по-видимому, не оказывает влияния ни географическое положение, ни климат. Так, например, Иордания и Израиль находятся на одной климатической полосе, однако в Иордании на 100 тысяч населения умирает от стенокардии мужчин в возрасте 55—64 лет 49 человек, а в Израиле — 626. Австралия и Финляндия находятся в совершенно противоположных климатических условиях, однако смертность от стенокардии в обеих странах почти одинакова: 942 — в Австралии и 1037 — в Финляндии. Япония и США — высокоразвитые в промышленном отношении страны, однако коэффициент смертности на 100 тысяч мужчин при атеросклерозе в Японии 165, а в США — 933.

Все это говорит о том, что тут играют роль какие-то другие факторы, которые полностью наука еще не раскрыла.

Большое значение для возникновения заболевания имеет характер самого человека. Установлено, что стенокардия в два раза чаще встречается у людей, для которых характерны неудовлетворенность, агрессивность,

напористое стремление к успеху. Имеют значение и такие факторы, как социальная мобильность, стрессовые ситуации и степень эмоциональной поддержки. Иначе говоря, психологический климат в коллективе. При хороших взаимоотношениях в рабочей среде все виды стрессовых ситуаций проходят с меньшими потерями. И наоборот: черствость, грубость, несправедливость и психоэмоциональные перегрузки в конце концов приводят к стенокардии.

Если боли в сердце носят упорный характер, для профилактики инфаркта и снятия болей необходимо обратиться к терапевту или кардиологу и провести курс лечения амбулаторно или в стационаре. Профессор Чугуев в своей клинике широко применяет курс внутримышечных уколов, куда входят: двухпроцентный раствор новокаина — пять кубиков; десятипроцентный раствор витамина С — пять кубиков и кокарбоксилаза — одна или две ампулы. Лечение направлено на основную причину заболевания, на снятие спазма.

В самом деле новокаин постепенно уменьшает, а затем и снимает спазм коронарных сосудов. «Омолаживающее» действие новокаина, предложенного Пархоном, заключается именно в благотворном действии его на сердце. В дополнение к новокаину положительно действует на больного кокарбоксилаза — она улучшает углеводный обмен в самой мышце сердца — и витамин С как важный элемент внутритканевого обмена.

Если это лечение оказывается неэффективным, рекомендуется провести дополнительно курс внутривенных или загрудинных новокаиновых блокад.

Наряду с блокадами обязательны и другие меры: прекращение курения, лечение гипертонии, рациональное питание, снижение излишнего веса, прекращение употребления алкоголя, режим сна, труда и отдыха, устранение перенапряжения нервной системы. В тех случаях, когда указанное лечение не помогает, может встать вопрос о хирургическом лечении.

В течение многих десятилетий хирурги работали над этой проблемой, осуществляя самые различные операции. В основе их был принцип создания окольного кровообращения, дополнительного кровоснабжения сердца за счет сосудов перикарда. Добивались приращения перикарда к самой поверхности сердца. В других слу-

чаях к обнаженному сердцу подшивали сальник, диафрагму и так далее.

Все эти операции давали лишь временный эффект из-за рубцевания подшитой ткани.

В последние годы стали применять прямой анастамоз между близлежащими сосудами, например, грудной и венечной артериями. Большинство хирургов создают прямой шунт между аортой и коронарной артерией с помощью вены, взятой с ноги больного. Имеются отдаленные результаты, показывающие, что многие больные чувствуют себя хорошо уже несколько лет.

Однако все эти операции представляют собой очень серьезное вмешательство, дающее какой-то процент не только неудовлетворительных результатов, но и неблагоприятных исходов. Поэтому, надо полагать, решение проблемы лежит не на пути хирургии. Необходимо создавать такую обстановку и такой режим, такие условия жизни и работы, которые бы предупреждали длительное перенапряжение нервной системы и психоэмоциональные стрессы.



Однажды утром, отправляясь в горы, певец и художник заметили странную картину: неподалеку от молельни на плоском сером камне лежал старик и возле него толпилась стайка людей. Друзья подошли к ним. Знакомый таджик отвел их в сторону, сообщил:

— Курбан-ака, наш самый почтенный бабай. Ему сто двадцать лет, он болен, попросил, чтобы его вынесли на камень.

К старику один за другим подходили люди, видимо, родственники, дети, внуки, племянники; он каждому говорил что-то, иных брал за руку, удерживал возле себя дольше обыкновенного. А потом сказал, обращаясь ко всем:

— Да благословит вас бог. Не печальтесь, идите к своим очагам. Я слаб, но умирать не хочу. Пусть глаза мои видят небо и горы.

Люди молча расходились. И каждый с почтением оглядывался на старика. Виктор тоже собирался уйти, но старик окликнул его:

— Подойдите ко мне, добрый человек.

Виктор торопливо приблизился к старику.

— Меня зовут Курбан Махсум, а как зовут тебя, юноша?

— Я Виктор Сойкин, дедушка.

— Виктор — хорошо. Мой русский друг — Иван, а ты Виктор. Это хорошо. А как зовут твоего товарища?.. Олег Молдаванов?.. Да продлятся ваши дни в радости!.. Ты слышишь, юноша? Я говорю по-русски... У нас теперь многие говорят по-русски, а раньше... Я один знал ваш язык. Далеко вокруг не было человека, кто бы, как и я, умел говорить по-русски.

К старику подошла девушка, подложила под голову белую как снег подушку, укрыла старика верблюжьим одеялом. Старик взял ее за руку, ласково погладил.

— Спасибо, Сония, внученька моя. Не пойдешь ли ты в город? Если пойдешь — принеси мне виноградный сок. Совсем немного — две-три бутылки.

Сония, как показалось Виктору, неохотно согласилась:

— Хорошо, дедушка. Я принесу тебе сок.

Виктор поспешил ей на выручку:

— Я сегодня пойду в город — принесу вам сок.

И повернулся к Сонии:

— Вы не возражаете?..

Девушка повела плечом. И мимолетно кинула взгляд на Виктора; он перехватил ее взгляд и подивился большим, широко открытым синим глазам. У всех таджичек, которых он видел, глаза черные, и Сония от них мало чем отличалась: лицо смуглое, волосы и брови смоляные, а глаза... синие. Уж не померещилось ли ему?

Сония закрыла лицо платком и пошла вниз к белому стволу чинара. Виктор невольно на нее загляделся. Легкая и гибкая, она, казалось, не шла, а летела. Художник вспомнил рассказ Боймирзо. В оные времена здесь проходили легионы Александра Македонского — воины все были рослые и глаза имели синие. С тех пор и появились в горах Памира таджички с жаркими, как синий огонь, глазами...

Курбан-ака задремал. Виктор отыскал хозяина своего, Боймирзо, спросил у него, чем болен старик и нельзя ли ему помочь.

— Был доктор, ничего определенного не установил, видимо, время пришло умирать. Старость — никуда не денешься.

Виктор быстро засобирался в город. В двенадцатом часу он уже был в Нуреке, сразу зашел на почту и послал телеграмму профессору Чугуеву: «Здесь кишлаке Чинар умирает старик возрасте сто двадцать лет врачи не находят никакой болезни говорят пришло время умирать нельзя ли помочь извините беспокойство Виктор Сойкин».

В гастрономе виноградного сока не оказалось. Не было его и в других магазинах. Тогда Виктор сел в рей-

совый автобус, отправлявшийся в Душанбе. Там он купил целый ящик бутылок с виноградным соком. Потом зашел в магазин художественного фонда, закупил все необходимое для своих художнических занятий. Увязал поклажу, забросил на спину. Поздно вечером вернулся в Нурек. И отсюда, не теряя времени, двинулся в горы. Вначале ящик казался нетяжелым — в нем было двадцать четыре пол-литровых бутылки, но по мере того, как Сойкин поднимался в горы, ящик становился тяжелее. Виктор все чаще останавливался, отдыхал.

В горах воцарилась ночь. Гул экскаваторов и тяжелых самосвалов остался внизу, там, где сверкали тысячами огней город и стройка; в вышине над горами висела четырнадцатидневная луна. Вокруг звучала немолчная песня кузнечиков, цикад, где-то ухала не то выпь, не то горная сова. Виктор не испытывал страха; он ощущал светлое радостное чувство, от которого на сердце было легко и приятно. Вспомнил, что еще вчера слышал знакомую боль за грудиной, а сегодня ее нет, хотя и тащит на спине тяжелый ящик. От этой мысли ему сделалось еще легче и веселее, он лихо закинул за спину ящик и бодро зашагал вверх по тропинке.

Было уже за полночь, когда он пришел в кишлак. У камня Курбан-аки не оказалось, дверь в его саклю была плотно прикрыта. Виктор поставил у двери ящик и сам отправился в свою саклю. Молдаванов, нагулявшись в горах, крепко спал. Виктор осторожно юркнул под одеяло. Уснул мгновенно и спал мертвецки до высокого и жаркого солнца.

В полдень Виктор нетерпеливо развернул свои покупки, приготовил большой холст, натянул на раму, потом стал разбирать тюбики с краской. Кто-то тронул его за локоть. Обернулся: Сония! Она смотрела на него удивленно и будто бы не узнавала.

— Вы художник?.. — Смутившись, инстинктивно прикрыла краем платка лицо, проговорила почти чисто по-русски: — У нас в школе есть картина. Хотите посмотреть?..

— Непременно посмотрю. А вы хорошо говорите по-русски.

— Дедушка Курбан-ака меня учил с детства. Он зовет вас. Сказал, чтобы пришли. Сейчас...

Курбан-ака лежал на камне, встретил Виктора вопросом:

— Зачем так много принес виноградного сока? Узнаю русский характер...

На лице его, ожившем и повеселевшем, летала счастливая дума — он что-то вспоминал давнее и хорошее.

— Послушай, сын мой, я хочу немного поговорить. Ты помнишь, я вчера назвал русское имя — Иван. Если ты пойдешь в сторону вон того красного камня — его так и зовут: Красный камень — то там, в маленькой, как ишачья спина, долине, живет русский человек Иван. Он еще совсем молодой, ему нет и ста лет — он мой друг. В начале века, да, в 1902 году, через наш кишлак проходил отряд русских солдат. Офицер похитил мою младшую сестру Хамдам. Я тогда поклялся вырвать ее из когтей ястреба. Долго шел по следу отряда, пришел в русский город Самару. Ты знаешь, на Волге есть такой город?.. Там я нашел свою сестру — она работала на кухне у богатых людей и тосковала по родному краю. Я выкрал ее, но за мной увязалась погоня. Однажды ночью в русской деревне я постучал в окно крайнего дома. Дверь открыл молодой человек с русой курчавой бородой. Это был Иван. Он пустил нас на ночлег, а случилось так, что мы прожили у него четыре года. Так мы с ним встретились и стали друзьями. Вот видишь, как много я тебе рассказал. Я теперь устал, а ты приди ко мне завтра, и я докончу все остальное. А сейчас подай мне бутылочку сока и иди по своим делам. Твой сок прибавляет мне сил. А вон... — Он показал глазами на подходившую женщину... — Она несет мне куриный бульон. У меня сегодня хороший аппетит, а это значит — я еще буду жить. Ступай, сынок. Да благословит тебя бог!..

Назавтра Виктор поднялся с рассветом, выпил кружку сырой ключевой воды, взял этюдник и отправился на старое место. И пока он устанавливал подрамник с холстом, приготовлял краски, воду, полоска неба над дальними горами заметно прояснилась и на востоке трепетно и нежно вспыхнули серо-розовые полосы. Зубьями гигантской пилы обозначился силуэт памирского хребта. Все было исполнено таинственного и радостного ожидания пробуждения природы.

Утренняя заря в горах Памира! Сердце какого художника не замрет при одном только упоминании об этом!..

Горизонт на востоке пламенеюще заалел. Виктор, опьяненный красотой, быстро набрасывал на холст мазок за мазком. Прошло часа два, когда за его спиной неожиданно прозвучал сочный бас Молдаванова:

Какая глубина!
Какая смелость и какая стройность!
Ты, Виктор, бог, и сам того не знаешь...

Сойкин ответил ему в тон:

Ба! Право? Может быть...
Но божество мое проголодалось.

Рядом с Молдавановым стоял Боймирзо. Он был в новом шелковом халате, и Виктор, бросив взгляд на яркие орнаменты, рассеянные цветами по халату, тут же принялся набрасывать их на лист бумаги.

— А вот... мы позаботились.

Боймирзо протянул Виктору узелок. В нем был завернут еще теплый завтрак.

Молдаванов раскинул на полянке коврик, и все трое на нем расположились.

— Ты, Виктор, — сказал Боймирзо, — теперь человек известный, весь кишлак знает о твоем путешествии в Душанбе и о том, что ночью принес на спине для Курбан-аки тяжеленный ящик виноградного сока. Такое у нас не забывают. Ты, Виктор, навсегда покорил сердца кишлачников. У нас такой закон: за добро платят добром. Мы думали, бабай умрет, — продолжал Боймирзо, — но нет, он сказал: хочу жить, не хочу умирать. Женщины готовят ему куриный бульон, а вот теперь... он пьет и виноградный сок.

— Он мне рассказал историю... про свою младшую сестренку...

— О да, это очень романтическая история, и ее многие здесь в горах знают.

— Но скажите, Боймирзо-ака, чем кончился его поход в Россию?.. Он остановил свой рассказ на том моменте, когда они остались жить в селе под Самарой.

— Иван подождал, когда сестра Курбан-аки подросла, и женился на ней, а Курбан-ака женился на сестре Ивана. Так они там жили, имели лошадей, много овец, валяли валенки. Курбан-ака слыл за большого мастера валять женские валенки из тонкой белой шерсти. И многие господа шли к нему с заказами. И он стал жить богато, имел русские расписные сани, рессорную карету и



выездных лошадей. Но однажды они все решили переехать к нам в Чинар на постоянное житье. Приехали и поселились рядом. И так жили до революции. Потом тут у нас гуляли банды басмачей. Как стаи голодных шакалов, бросались на людей, убивали всех, кого подозревали в симпатиях к красным. Эти бандиты ранили Ивана, связали Курбан-аку и похитили их жен. Долго потом блуждал по горам Курбан-ака, искал жену и сестру, но нашел их растерзанными басмачами. Потом... Иван-ака и Курбан-ака много лет еще жили рядом — каждый в одиночестве, а в тридцатых годах, когда здесь снова появились банды басмачей, Иван ушел в горы, построил там домик и... живет до сих пор. Работает лесником и еще... мастерит красивые вещи из дерева.

Друзья минуту-другую молчали; Виктор, опустив кисть, сидел на краю камня; Молдаванов примостился рядом.

— Эх, брат, Боймирзо! Грустную историю ты нам поведал, однако нет драмы и даже трагедии без светлой струи. Есть она и тут: дружба!.. Единение людских сердец! Интернациональный характер наших народов. Братья мы, братья! Вот что важно. Вот что нам нужно беречь!..

Подошел к Боймирзо, стоявшему на камне, как на пьедестале, тряхнул его за плечи:

— И рассказывал ты хорошо! Мне этот ваш старик дороже самого родного сделался. И помочь ему захотелось. Может, доктора нам позвать?..

Присел у ног Боймирзо. Художник смотрел на певца сбоку, и чудилось ему: поднялся в горы Илья Муромец, сел на камень и задумался — глубоко и печально.

...В двенадцатом часу Молдаванов и Боймирзо еще загорали, а Виктор писал свою картину, когда со стороны Нурека к ним приблизился молодой таджик, городской, модно одетый, с небольшим чемоданчиком в руке.

Поздоровался. Спросил:

— Не здесь ли живет почтенный Курбан-ака?

— Да, — ответил Боймирзо, — Курбан-ака живет в нашем кишлаке Чинар.

Путник поставил у ног чемодан, сел на камень. Вытирая пот со лба, улыбался. И загадочно смотрел то на Молдаванова, то на Сойкина. Певцу сказал:

— А вы будете Молдаванов?.. Перевел взгляд на художника: — Вы — Сойкин. Будем знакомы: профес-

сор из Душанбе, Мурад Ачильдиев. Мне вчера позвонил из Ленинграда Петр Ильич Чугуев. Он получил, Виктор, вашу телеграмму и просил посмотреть Курбан-аку, а заодно и вас с Олегом Петровичем.

Боймирзо протянул руку:

— Мы рады, профессор, видеть вас в Чинаре.

— Ого, такой молодой и уже профессор, — изумился Молдаванов. — Если не секрет: сколько вам лет?

— Двадцать восемь! Еще не вышел из комсомольского возраста. А виноват в этом не столько я, сколько мой учитель, Петр Ильич Чугуев. Четыре года ассистентом у него был, под его руководством докторскую писал.

«Всего лишь на три года меня старше, а уже профессор, — с невольной завистью подумал Виктор. — Вот бы... нарисовать. Посадить бы их рядом — Курбан-аку и Мурада. И подписать: «Таджики». Это же так символично: два поколения, две эпохи из жизни народа — судьба людей гор, сынов древнего Таджикистана»...

Курбан-ака не удивился гостям, как полагается бабаям (уважаемым старикам), подробно расспросил Ачильдиева, как он добрался до кишлака и кто позвал его в Чинар.

Ачильдиев знал законы гор — веками тут не было других форм информации, кроме как живая речь собеседников. Отвечал подробно.

Узнав о телеграмме Виктора, старец сделал жест рукой: «Подойди ко мне». И когда смущенный Виктор подошел, коснулся пальцами его локтя, тихо проговорил:

— Доброе у тебя сердце, сынок. Я знаю русских, среди вашего народа есть много таких людей. Да пошлет тебе бог много счастливых дней.

Повернулся к врачу.

— Я хоть и стар, и много повидал на свете, но жить не устал, жить мне еще хочется. Это ведь неправду говорят, что старому человеку жизнь неинтересна. И не правы также те, кто назначил человеку срок бытия. Огонь жизни не может погаснуть сам, его можно только потушить.

Старый человек Курбан-ака прав: природа человека еще до конца не познана, и никто не знает, сколько лет назначено ему природой жить на земле.

Однажды мы встретили очень старую женщину. Она

плохо видела, почти ничего не слышала, ко всему была равнодушна. Жить или не жить — ей, казалось, было все равно. Может быть, даже жизнь была ей в тягость, так как она не испытывала никакой радости. И печаль ей была неведома: на старческом потухшем лице не было ничего, кроме усталости и безразличия. Цвет лица ее был землистый, кожа сухая, морщинистая и покрыта каким-то пушком. Вся она принимала цвет земли, и чудилось, что и сама скоро станет ее частицей.

Глядя на старушку, думалось: наверное, человек и должен умирать именно тогда, когда он уже не испытывает никакой радости от жизни и не приходит в ужас от мысли о возможной смерти. Но пока у него есть интерес к жизни, он должен жить!

Сопоставляя жизнь и смерть различных людей, нельзя не прийти к заключению, что вся жизнь человека, все его поведение и даже старение определяются его интеллектом, то есть центральной нервной системой. Чем выше развит его мозг, тем совершеннее идут процессы внутри организма, тем дольше они сохраняют ту гармонию, которая заложена природой в самом существовании человека. И если какая-то причина, будь то внешняя или зависящая от него самого, не выведет его из равновесия, то такой человек проживет долго, до последнего дня сохраняя свой человеческий облик в полном и глубоком значении этого слова.

Многие ученые согласны с тем, что чем выше уровень деятельности центральной нервной системы, тем больше сроки индивидуальной жизни человека. Были сделаны попытки рассчитать связь между развитием мозга и продолжительностью жизни. На основании сопоставления продолжительности жизни и отношения веса мозга к весу тела приходят к выводу, что «более умный живет дольше». Это можно объяснить следующим образом: возрастные изменения в центральной нервной системе — один из важнейших механизмов старения организма. Иными словами, старение нервной системы ведет к старению всего организма.

Клетки нервной системы не делятся, то есть не размножаются. С возрастом нарастает гибель клеток и изменение веса мозга.

Как известно, быстрое нарастание веса мозга начинается с шести-десяти лет и более медленное — от двадцати одного до тридцати. После чего наступает медлен-

ное уменьшение веса мозга. Так, у мужчин в возрасте 20—25 лет мозг весит в среднем 1383 грамма; в возрасте 50—58 лет — 1341 грамм; в возрасте 80—89 лет — 1281 грамм. У женщин изменения веса мозга выражены меньше.

Человек с развитым умом, обладающий более крупным мозгом, даже в старости сохраняет высокий потенциал его деятельности, отсюда и жизнедеятельность всего организма.

Недавно мы читали книгу Сергея Александровича Морозова о великом немецком композиторе Бахе, вышедшую в серии «Жизнь замечательных людей». Обратили внимание на близкое окружение композитора — на его друзей, главным образом из музыкального мира. Почти все они жили долго. Георг Филипп Телеман — знаменитый композитор и музыкант — 86 лет, Иоганн Матиас Геснер, друг Баха, — 70 лет, Эрдман Ноймейстер, поэт, либреттист кантат, — 85 лет, Иоганн Маттесон, композитор, музыкальный критик, — 83 года, Георг Фридрих Гендель, великий композитор, — 74 года, Иоганн Адамс Рейнкен, гамбургский композитор и органист, — 99 лет.

Мы умышленно не расширяли круг друзей Баха — у него, конечно, их было больше, но назвали здесь лишь тех, чьи портреты помещены в книге рядом с портретом Баха — очевидно, лучшие друзья композитора, коль скоро автор удостоил их такого внимания. Как видим, все они жили долго — по нашим временам. А ведь в то далекое время — середина семнадцатого столетия — медицина как наука только зарождалась; средняя продолжительность жизни людей была вдвое меньше, чем в наше время. И что же?.. Может быть, тут имеет место простая случайность? Или это были люди с благополучной судьбой, идеальными условиями жизни?..

Случайность маловероятна, но по теории вероятностей она все-таки может иметь место и в нашем примере. Что же до благополучной судьбы — этого не скажешь. Они были скорее мучениками судьбы, чем ее баловнями. Немцу Генделю, жившему в Лондоне, приходилось вести настоящую войну за свою музыку, сам Бах, проживший шестьдесят пять лет, имел двадцать детей, половину из которых он похоронил. Умерла в молодом возрасте его первая любимая жена. Всю жизнь композитор отбивался от мелочных придирок городских вла-

стей, священнослужителей, завистников-музыкантов. Величайшего из композиторов, создавшего сотни кантат, фуг, арий, песен, сюит, партит, фантазий, хоралов, пасторалей, вариаций и т. д., признавали непревзойденным органистом, но не видели в нем создателя музыки. Автор книги с горечью замечает: «Гениальный творец музыки и гениальный педагог так и остался до последних своих дней недоступным пониманию бедных мыслью коллег и начальников». К этому прибавим колоссальную ношу труда и забот о семье, которую до конца дней нес на себе великий музыкант: он был кантором в школе, играл на органе в двух церквах изо дня в день, не было ни покоя, ни передышки. И неизвестно, сколько бы он еще трудился, сколько бы создал новых произведений, если не обстоятельства, которые сложились самым удручающим образом и, можно сказать, привели его к смерти. В последние годы жизни Баха усилились нападки на него и на его учеников. В печати обострилась полемика, унижающая великого композитора, отвергающая дорогие ему идеалы. К давней болезни глаз прибавилась болезнь головы. Ни ту ни другую болезни врачи лечить не умели, обе они прогрессировали и привели к параличу.

Так в чем же дело?.. Чем объяснить, что даже в таких неблагоприятных условиях, при таких больших физических и нервных нагрузках Бах и товарищи его жили долго?..

Внимательно вчитаемся в страницы жизни великого композитора. И снова приходим к мысли: высокоразвитый интеллект способствует продолжительности жизни. Если говорить упрощенно и сравнить человека с машиной, то ум — регулятор жизнедеятельности организма.

Бах обладал могучим складом ума, гениальной интуицией. Всю жизнь он создавал музыку для храмов, религиозные хоралы, траурные мотеты; печаль и скорбь, жертвенность и смерть — извечные мотивы библейских сюжетов. «Страсти по Матфею», «Христос, помилуй!» — лирика и мольба сплетаются воедино, смерть как финал жизни всюду выступает на первый план. Но и в музыке, написанной по библейским сюжетам, Бах утверждает торжество жизни. Он оптимист, жизнелюб, он верил в торжество света и разума и в этой своей вере находил силы для борьбы и творчества. Вера же служила и источником его здоровой полнокровной жизни.

Бах был замечательным творцом, он интуитивно сознавал важность и, может быть, величие своего труда, и это сознание прибавляло ему силы.

Пространные выписки, которые мы позволили себе сделать, иллюстрируют и подтверждают основополагающую мысль: ум и психическая структура — главные регуляторы жизнедеятельности всего организма; здесь и пролегают основные пути увеличения продолжительности жизни.

Вот почему, когда мы говорим о борьбе за долголетие, мы имеем в виду именно то, что человек сам должен заботиться о здоровье и состоянии своего организма. И каким человек придет к своему пожилому и старческому возрасту — это прежде всего зависит от него самого, а уж потом от окружающей среды, от общества и государства, в котором он живет.

Иногда человек лишь к старости начинает задумываться о своем образе жизни. Это значит опоздать на целую жизнь. В молодости, когда кажется, что все еще впереди и можно сто раз все изменить и перестроить, особенно часты ошибки и заблуждения, за которые потом приходится тяжело расплачиваться, ибо ничто не проходит бесследно...

Виктор часто навещал Курбан-аку, он старался запомнить каждую черточку его лица, выражение глаз, чтобы потом, вернувшись домой, нанести в красках на холст. Портрет ему давался с трудом. Что-то главное ускользало от его кисти.

Старик с каждым днем чувствовал себя лучше, охотно вступал в беседы. Как-то Виктор задал ему давно интересовавший его вопрос.

— Если не секрет, Курбан-ака, вы когда-нибудь пили вино?

Курбан-ака присел на лавочку. Ответил не сразу:

— Вино помрачает разум, туманит взор. Зачем? Скажи, добрый человек, зачем помрачать разум?.. Природа дала нам ум — самое лучшее, что она имела. Зачем его отравлять вином? Закон наших предков гласит: кто попивает вино, тот водится с шайтаном. Так я говорю или не так?

— Так, Курбан-ака, так. Мне 25, а я вот, признаюсь вам, несколько лет «водился с шайтаном», как вы гово-

рите. Я потерял друзей, стал плохо писать картины. А приобрел?.. Болезнь сердца, душевную пустоту.

Курбан-ака слушал спокойно исповедь молодого друга, своим многоопытным сердцем он понимал, что Виктору необходимо высказаться, он, может быть, поверяет самую задушевную свою тайну.

Курбан-ака коснулся пальцами колена Виктора, заговорил тихо — так, что слова его звучали как заклинание:

— Ты молод, сын мой, но ты и мудр, как многоопытный муж, и мудрость твоя не найдена на дороге, не занята на время — она в тебе. Вино твой искуситель, твой шайтан, но ты его изгонишь из сердца. Избегай друга, увлекающего тебя к рюмке. Поверь, я много жил, я знаю.

Да, Курбан-ака знал, что говорил. Наверняка он не читал статей об алкоголизме, не слушал лекций — он знал о пагубе алкоголя по опыту своей долгой жизни.

Алкоголь сокращает жизнь не только своим токсическим действием, но и тем, что оглупляет, рано приводит к ослаблению памяти и лишает человека возможности аналитически мыслить, обобщать. У пьющих людей под влиянием алкоголя происходит быстрое разрушение нервных клеток. С возрастом их не хватает для регулировки деятельности организма, и человек погибает раньше срока.

Ученые сделали вывод: алкоголь прежде всего разрушает высшие ассоциативные центры нервной системы — как раз ту часть мозга, которая определяет степень общественного сознания, поддерживает способность к творчеству, — словом, все то, что мы называем высокими словами: талант, гений, подвиг.

Проводя свой отпуск в Сибири, мы путешествовали по городам и селам. В одном городе побывали на большом машиностроительном заводе. Знакомство с ним начали с музея. Нас встретил директор музея — молодой мужчина лет тридцати шести — тридцати семи, рослый, чернявый, с ранней сединой в темных волнистых волосах. Ладно скроенный дорогой костюм плотно облегал широкие плечи, сильную грудь. Представляясь, сказал просто:

— Андрей Андреевич!

И затем показывал экспонаты, рассказывал историю завода. Мы скоро оценили его знания, восхищались



умом этого человека. Казалось, он знал каждую машину, цех, легко ориентировался в любой технологической тонкости. И все в его рассказе окрашивалось в какие-то теплые поэтические тона; несомненно, он был добрым человеком и умел понять и оценить душу другого. Невольно возникал вопрос: почему такой молодой, знающий специалист работает не на основном производстве, а в заводском музее? В нем ощущалась могучая энергия, большой запас нерастраченных сил.

Впрочем... кое-что и настораживало в нашем гиде. Временами он в своих рассказах путался, сюжеты начинал, но не доканчивал — речь его рвалась и перескакивала с одного предмета на другой, иногда он повторялся. Опытный психолог заметил бы эти нарушения в психике, «стершуюся шестеренку» в аппарате мышления.

Потом мы несколько часов ходили по цехам уже в сопровождении другого инженера. В кузнечном цехе подивились на пневматическую транспортерную ленту, которая ловко несла на себе многочисленные детали. Они были разные: величиной с кулак и многопудовые, сложной конфигурации. Присмотревшись, заметили, что детали хотя и передвигались по одной ленте, но каждая падала в свой бункер у своего молота.

— Как же это они... находят свое место?

— Пойдемте покажу.

Инженер подвел нас к молоту, у которого трудились двое рабочих — оба молодые, еще комсомольского возраста. Они вежливо кивнули нам и продолжали свое дело.

— Видите — отросток на детали. Он задевает упор, установленный на краю бункера, — деталь падает. Другие отростка не имеют и, следовательно, ни за что не задевают, идут дальше. Там у них свои упоры — каждая падает в свой бункер.

— Ну а готовые детали? Кто их увозит от молота?

— Другой транспортер. Вон смотрите. Он тоже у стены, только идет в другом направлении — наверх по эстакаде в механический цех. Тут и счетчик: он к концу смены покажет дневную выработку каждого молота.

Инженер рассказывал дальше:

— Пневматическая транспортировка наполовину уменьшила количество рабочих в цехе, высвободила площади... У нас хотели строить новое здание для кузнеч-

ного, но внедрение транспортеров Андреича решило и эту проблему.

— Кто такой Андреич? Верно, изобретатель.

— Да наш местный, он на заводе со студенческих лет. Пойдемте, я покажу вам его главное творение!

Через дорогу стоял широкий, из стекла и бетона цех: прессовый. Мы вошли в него и увидели нечто необычное, изумительное, по крайней мере для нас, новичков. Тут сплошь была электроника, пульты управления, и люди за ними сидели в белых халатах, как в клинике. Впрочем, тут же были и прессы — много прессов; с тугим, свистящим шипением опускались они, и тотчас из-под них, словно поднимаемые волшебной силой, выскакивали сверкавшие гладкими боками детали. Недремлющие роботы ловко захватывали их «руками», передавали на другой пресс или куда-то опускали, где они подхватывались транспортерами, уносились дальше.

Людей здесь почти не было.

— Неделю назад здесь побывал американский промышленник. Он сказал: «Так я представляю себе заводы будущего».

Закончив осмотр завода, мы снова зашли в музей к нашему доброму знакомцу Андрею Андреевичу. Поспешили поделиться с ним увиденным.

— Да вы знаете, это поразительно, что мы увидели! И все делал ваш заводской человек — Андреич, главный инженер! Помогите нам встретиться с ним!.. Мы не уедем из вашего города, не побывав у него.

Андрей Андреич густо покраснел, склонил голову, пристукнул каблуками.

— Считайте, что вы уже с ним знакомы. Андреич к вашим услугам — извините, ваш слуга покорный.

— Вы... Андрей Андреич... были главным инженером завода?

Он снова наклонился:

— Если это вам угодно.

— Извините. Мы не знали. Мы восхищены вашими... делами. Нам доставляет большое удовольствие слушать рассказ о заводе именно от вас... человека, который тут так много сделал.

В конце дня нас принял директор завода. Поделились впечатлениями об увиденном. Выразили и свое недоумение — молодому, энергичному инженеру с таким кругозором знаний не нашлось иного места, как в музее.

Лицо директора сделалось серьезным, взгляд погрустнел.

— Андрей Андреевич был у нас главным инженером завода. Но... водка. Все она, проклятая!.. Вышибла человека из колеи!..

Поднялся с кресла, подсел к нам ближе.

— Вы были в цехах — на всем тут лежит печать таланта Андрея Андреевича, можно даже сказать, его технического гения. Да, несомненно: он был гениальным инженером, да вот видите, где очутился. Мы его из сострадания держим, из уважения к прошлым заслугам.

История жизни этого человека драматична.

...Большой и статный, с постоянно приветливой улыбкой на лице, Андрей нравился всем в институте: преподавателям, ребятам, девушкам.

Учился лучше всех, много читал, чертил. Способности его к технике, изобретательству, конструкторскому делу были поразительны. По вечерам он прямо из аудитории отправлялся на завод, в инструментальный цех, где работал мастером его отец Андрей Платонович. Встанет в сторонке и наблюдает за работой станка или какой машины. Назавтра снова придет и снова смотрит. И что-то в блокноте чертит. Дома отцу скажет: хороший у вас станочек, умный, а только ему недостает транспортера. Вот посмотри, я тут придумал кое-что...

На втором курсе Андрей разработал механический транспортер, связавший все станки одного пролета в единую полуавтоматическую линию.

Получил авторское свидетельство.

Была у Андрея прекрасная черта: общительность. Со всеми ровен, приветлив — любил пирушки, пикники, дружеские застолья. И хотя пил за двоих, но не пьянел; нравилось, когда ему говорили: «Богатырь. Тебя и водка не берет».

Иногда спорили: кто кого перепьет. Андрей и тут не знал себе равных. Однако помнил русскую пословицу: пей, да дело разумей.

И тем не менее все чаще стали говорить ему в институте: «Водка до добра не доведет».

Андрей только отшучивался: «Никто меня под забором не видел. — И добавлял: — Как говорят древние: «In vino veritas!» («Истина — в вине!» — *латин.*)

Дружил он с Сергеем, толковым и умным парнем, старше его на три года. Часто с ними видели и беленькую синеглазую девушку Марину. Все трое жили в одном доме, дружили с детства.

Марина мало чем выделялась среди подруг — и училась средне, и внешностью не блистала. На третьем курсе она переехала с родителями в другой город и перешла в новый институт. А на пятый курс снова вернулась. И так изменилась за два года, что ребята ахнули.

— Да ты, мать, настоящая красавица! — воскликнул Андрей.

И вправду: подросла Марина, налилась статью. Под темными бровями большие глаза синевой блещут. И не так уж фамильярно обращается с ребятами. И речь строже, и дистанцию держит.

Влюбились в нее сразу и Андрей и Сергей. А через год открыли ей свои чувства. Сергею Марина сказала:

— Ты меня извини, Сережа, не судьба нам с тобой быть вместе, другого люблю — Андрея.

Они поженились. Марина работала в заводской лаборатории, Андрей — в механосборочном, а Сергей — в кузнечном. Жизнь попервости ладилась, у молодоженов дочь родилась, Настенька, Андрей старшим инженером цеха стал. По заводу о нем молва шла: «Башковитый инженер, энергичный».

Работал Андрей с увлечением. Задумал механизировать трудоемкие операции и ручной труд. В пролетах транспортеры установил — детали к рабочему месту автоматически доставлялись, к станкам приспособления, оснастку изобрел. Сам рассчитывал, конструировал... На радостях выпивал. И почти каждый день. Выйдут из цеха, а тут пивной ларек рядом. Продавщица из-под полы бутылочку достанет. Как не выпить после удачного дня! Ребята подобрались хорошие — инженеры, техники, слесари. За рюмкой разговоры всякие, клятвы верности, комплименты. К тому же и деньжонки лишние водились. К зарплате едва ли не каждый месяц солидная прибавка выходила за изобретения.

Скоро получил Андрей трехкомнатную квартиру, купил «Волгу». Ему и тридцати не исполнилось, назначили главным инженером завода. Но Марина видела — с Андреем происходит неладное, каждый день возвращался домой хмельным. Пробовала говорить с ним серьезно, но Андрей только улыбался:

— Ну что ты, родная, какие же дела ныне без вина делаются. Ученые на завод приехали — выпил с ними. Заказчик выгодный — ставь коньячок на стол, гости из-за рубежа — с ними и сам бог велел. Водка мне не помеха, здоровьем бог не обидел, дело свое знаю — напрасно тревожишься.

И Марина отступала. В самом деле: разве может в наше время здоровый молодой мужчина, да еще на такой должности, не потреблять спиртного?.. Прошло пять лет. Все было как обычно, вот только по утрам Андрей поднимался с трудом: голова болела, слегка поташнивало. И лицо становилось красным, под глазами висели тяжелые складки. Однажды утром, когда ему было особенно смурно, попросил рюмку водки. Впервые Марина услышала страшное слово «похмелиться». Испугалась, воспротивилась:

— Что ты! С утра водку пить!..

— Надо поправить голову, да ты не думай, это только нынче Голова трещит — работать не смогу.

Марина сдалась...

Дальше — хуже. Как-то утром она едва подняла мужа. Свесив тяжелую голову, он невнятно бормотал:

— Ладно, ты иди, а я посплю. Голова болит. Не могу.

Это был понедельник. Андрей не вышел на работу. Директор завода — единственный начальник главного инженера — из деликатности не сделал ему замечания, но стал присматриваться к работе Андрея. Многое изменилось в его деловом стиле. Он уже не проводил по утрам, как прежде, совещаний, не ходил по цехам, а зазывал в кабинет сотрудников, главным образом тех, кто и сам был не прочь выпить. Таких в заводоуправлении было немало, они подолгу задерживались в кабинете Главного, и только в их обществе Андрей чувствовал себя хорошо.

Постепенно кабинет Главного превратился в клуб для дружеских разговоров. Главный умел слушать. Откинет на крутящееся кресло массивную, начинающую полнеть фигуру, весело, громко смеется удачной шутке.

Так и время летит; не заметишь — обед пришел. Своей сложившейся компанией отправлялись в ресторан или на холостяцкую квартиру, крепко выпивали. И разумеется, после обеда домой, тут уж не до работы, отдыхать надо.

Изобретать совсем перестал, новых технических идей

не предлагал. Авторитет его на заводе заметно падал. Раньше он был деловит, смел в решениях, умел держать слово, и всякий, кто добивался справедливости, находил у него поддержку. Теперь его раздражали люди, которые ставили перед ним какие-то проблемы, делились своими бедами, он их слушал рассеянно, перебивал и часто говорил:

— Ты пострадай, дружок, пострадай. На Руси любят страдальцев.

Но вот на завод приехал новый директор. В самом начале он сказал Главному: «Мне доложили, что вы увлекаетесь спиртным. Хотел бы условиться сразу: если будете пить, нам придется расстаться».

Разговор подействовал: несколько месяцев Андрей не пил вовсе. Заметно оживился на работе: проводил совещания, ходил по цехам, вникал в работу конструкторского бюро. Но люди, хорошо знающие дело, не могли не заметить: помельчали интересы главного инженера. Раньше он умел находить нужное звено, далеко видел перспективу — разрабатывал техническую стратегию развития завода. Теперь занимался текущими делами: план, график ремонта техники, замена старого оборудования новым.

Те, кто хорошо знал Главного, не могли понять: куда девался его мощный технический ум, его способность ломать старые методы, придумывать новую технологию, его удивительная изобретательская, конструкторская хватка?..

Но однажды он не сдержался и крепко выпил. Наутро его пригласил директор.

— Вы нарушили наш договор. Пишите заявление.

Андрей был оглушен.

— Не понимаю... Нельзя же требовать, чтобы... совсем... ни грамма...

— Да, ни грамма! Я этого в людях не терплю. Тем более в руководителях.

— Но... Я главный инженер, не вы меня назначали, не вам...

— С министром я говорил. В обкоме тоже меня поддержат. Об этом не беспокойтесь.

Андрей чувствовал, как руки и ноги его обмякли, не было сил сопротивляться. Нетвердым почерком он написал заявление.

Главным инженером назначили его друга — Сергея...

Долгое время Андрей нигде не работал. Теперь он часто ходил в кино, театр — старался показать людям, что никакой он не пьяница, просто с ним поступили несправедливо. Прежних товарищей избегал, с женой, дочерью говорил мало, чувствовал, какую глубокую обиду нанес им, видел, как ширится между ними полоса отчуждения, но не знал, как восстановить прежнее доверие.

Пил мало, но почти каждый день. Потихоньку таскал из личной библиотеки книги, продавал из-под полы, покупал водку. Марина делала вид, что не замечает, но как-то вечером не выдержала, взорвалась:

— Думаешь, не вижу! Пьешь ведь! И не совестно тебе хотя бы передо мной, дочерью?

Андрей нагрубил, наговорил кучу дерзостей, даже обвинил жену в предательстве. Потом оделся и вышел. Нутром понимал свою несправедливость, неблагородство. Да что поделать — иначе не мог.

И, как всегда с ним бывало в минуты особого напряжения, перестал пить. Наутро надел лучший костюм, тщательно побрился, пошел к главному инженеру завода — другу своему Сергею. Попросил работу. Так получил должность директора музея. Но директор завода снова поставил условие: увижу на работе пьяным — уволю.

В музее он работал год, два... Были у него две сотрудницы, они и вели всю работу, а он принимал лишь именитых гостей, показывал им музейные экспонаты, водил по заводу. Однако заезжие гости были нечасто. Мало-помалу к нему проторили дорожку все прежние союзники «по пьяному делу» — особенно из тех, кого «прижимало» новое начальство. Андрей Андреевич выслушает, поймет, посочувствует. Пьет он теперь осторожно и понемногу — страх как боится потерять работу. Втайне думает: «Если полечу отсюда, больше никуда не возьмут». К тому же работа подходящая — словно для него придумана: сиди разговаривай, и никаких конкретных обязанностей. Вот только дома отношения все больше осложняются. Дочь его не замечает, жена едва терпит. Ну да ладно: как-нибудь утрясется.

Но... не утряслось. Однажды его ждала роковая записка: «Андрей! Не суди меня строго. Дальше так жить не могу. Мы с Настей ушли к Сергею». Был он во хмелю и не сразу понял смысл прочитанного, читал и перечи-

тывал две строчки, написанные женой. «К Сергею, к Сергею...» — повторял машинально. Не сразу понял: Сергей — главный инженер, его старый товарищ. Закивал головой: «Да, да... к кому же больше — к Сергею».

И уже машинально продекламировал из Блока:

Но час настал, и ты ушла из дома.
Я бросил в ночь заветное кольцо.
Ты отдала свою судьбу другому,
И я забыл прекрасное лицо.

Началась новая, одинокая, жизнь. Марину видел редко, а встретив, театрально поднимал руку:

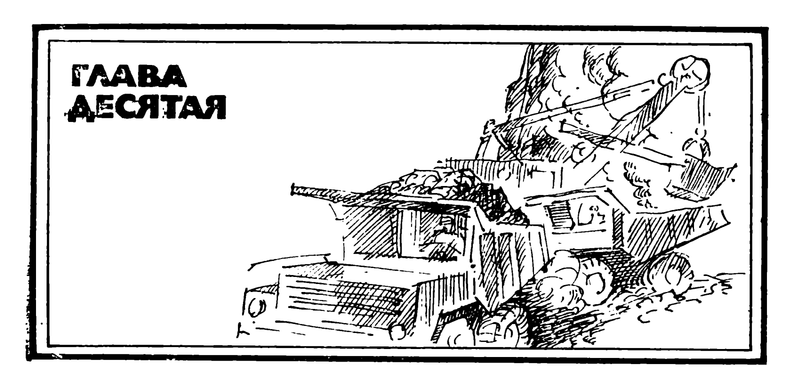
— Здравствуй! Как поживаешь?

— Ничего. А ты?

— Бросил пить, хотя и знаю: «In vino veritas!» Передавай привет Сергею.

Невеселая это была бравада, да только иного тона при встречах с Мариной не находил. Изредка его навещала дочь — плакала, просила бросить пить. Андрей клятвенно обещал. Но Настя уходила, а он... продолжал пить. Конечно, не настолько, чтобы окончательно спиться. Где-то в глубине его могучей натуры были заложены силы, удерживающие его от окончательного падения. Однако алкоголь сделал свое черное дело: он разрушил в нем самое возвышенное, чем славен и красив человек.

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ



Вот уже две недели живут русские гости в кишлаке Чинар. Певец наслаждается природой, просыпается с рассветом, выпивает кувшин парного молока и уходит в горы. Иногда часу в пятом или шестом в раскрытое окно сакли доносится протяжное: о-о-о, э-э-э, и-и-и... Эхо подхватывает неясные звуки, раскатисто повторяет их в ущельях и низинах, и Сойкин, проснувшись, узнает голос Молдаванова. Певец берет ноты — одну, другую; вверх по октаве, вниз; голос его раздается в горах — то неясным дальним шумом водопада, то звуками грома, сотрясшего воздух где-то далеко за снежными вершинами.

Вечером певец приходит усталый, говорит: «Нигде никогда ничего подобного не видал!.. Этот воздух, эта красота вливаются в меня бальзамом. Вы как хотите, а я тут буду жить долго!»

Художник ничего не говорит ни о своих делах, ни о планах. После завтрака уходит в горы и там до самого вечера до изнеможения пишет картину «Таджики». На фоне гор, расцвеченных утренним солнцем, две фигуры — величественный старик Курбан-ака и молодой человек Мурад. Художник не стремится придать им сходство с оригиналом. Он хочет выразить дух времени, колорит природы, величие гор и неба, которые под кистью художника олицетворяют понятие Родины. Уловить духовность образа, во всей силе отразить мысль и чувства. Он чувствовал — картина удается.

Состоянием здоровья Сойкина и Молдаванова доктор остался доволен, похвалил за верное решение продолжить лечение в горах; и Курбан-аку подлечил, прописал ему уколы и прислал сестру — она колет его каждый

день. Выписал желудочный сок: «Это вам до конца жизни — перед обедом, с водой». Старик попробовал и в первый же день оценил его чудодейственную силу: чашка бульона прошла хорошо, и два белых сухаря съел, и кружку виноградного сока выпил. А еще через три дня старик поднялся, гулял по кишлаку, окруженный ребятней. Гладил по головке младшего из внучат, приговаривал: «Мы еще с тобой поедем в Москву, поклонимся праху Ленина».

Много раз спускался Виктор в Нурек, побывал в комсомольско-молодежной экскаваторной бригаде, где работает Мирсаид. Здесь его интересовало все — как живут ребята, о чем думают, к чему стремятся. Он жаждал постичь перемены в судьбе таджикского народа, чтобы сделать свою картину правдивой. Не забывал и о поручении профессора.

Поздними вечерами засиживался на лавочке у гигантского ствола чинара, беседовал со стариками, с молодежью. Здесь-то и открылись ему подробности жизни Мирсаида.

Старший сын Хайрулло Хайруллаева, парень восемнадцати лет, проснулся рано. Настывший за ночь воздух слабой волной вливается в растворенное окно сакли, растекается по углам бодрящей прохладой. В окно Мирсаид видит, как солнце, выкатившись на вершину Сандук-горы, уставилось малиновым глазом на кишлак Чинар — его кишлак, Мирсаида. Здесь родился он, его отец, здесь, у красного камня на кладбище, покоится его дед, и дед его деда, и многие люди, от которых пошла его жизнь. Здесь покоится мать Мирсаида.

Про кишлак Чинар говорят: древний, высокогорный. Давным-давно, когда у таджиков было много врагов, они, спасаясь от злых и неверных, взбирались все выше и выше, и поднялись к самым звездам, пока белые кудряшки облаков не стали плавать у них под ногами, а могучий шумливый Вахш не превратился в лезвие меча, кинутого в ущелье.

Середина лета в горах южного Таджикистана — пора жаркая. Трава выжжена под корень, склоны гор, скалы, камни отливают золотом, дышат огнем. Прохлада уползла глубоко в ущелье — человеку туда нет хода. Птицы и те не залетают...

Мирсаид напрягает слух: в ранние утренние часы он слышит шум, доносящийся издалека. Там, внизу, в долине Пулисангина, грызет гору большая машина. В ковше этой машины уместится иная сакля. Машина извергает гром, и гром этот на разные голоса отражается горами.

Про машину рассказывал дядюшка Мироли — непоседа-хлопотун, вечно снующий на своей серенькой лошадке то вниз, в долину, то вверх, в кишлак. Машина пришла в горы — в то место, где еще семь лет назад работали геологи, было много тракторов и автомобилей. Они искали площадку для гидростанции. Теперь же пришла большая машина — с ковшом и хоботом, она вынимает из горы камни и насыпает плотину. И делает это на том месте, где стоит кишлак Нурек, где давным-давно ученые открыли камень, помеченный человеком, — тому камню двенадцать тысяч лет. Может, тогда же здесь была слеплена из глины первая сакля Нурека?..

Когда о камне рассказали самому старому человеку в Чинаре, Одинахол-бобе, тот долго качал молочно-белой реденькой бородкой, вздыхал: ох-хо!.. А однажды вечером, сидя в кишлачном клубе под окном на самом толстом и ярком матраце, сказал:

— Двенадцать тысяч лет — очень много!.. Тогда и прадед моего прадеда еще не жил...

Отец перебирает струны рубаба. По вечерам он садится на рыжий холмик под чинаром, в пяти шагах от входа в саклю, и долго смотрит на горы, за спину которых только что скатилось солнце, медленно, как бы нехотя трогает струны, они поют визгливо, печально.

— Отец! Я пойду в Нурек к тетушке Ойшагул, — сказал Мирсаид, накладывая в сумку фисташковых орехов. — Ночью меня не жди. Приду завтра.

— Ступай, Мирсаид. Захвати две лепешки и побольше орехов. Поживи день-другой у тетушки, сходи к строителям, послушай, что они говорят.

Отец хотел сыну добра: понравится стройка, пусть там и останется. Мирсаид заспешил вниз по тропинке. Душа его пела; он чувствовал — скоро его жизнь переменится. Многие его сверстники уже живут в Душанбе, с восторгом рассказывают кто о заводе, кто об институте, но Мирсаид пока живет в родном кишлаке. Крестьяне здесь растят фруктовые деревья, собирают орехи, ягоды, сдают их государству.



Почтенные старые люди говорят: кишлак — родное место, а человек не птица, не может он летать туда-сюда.

Думает Мирсаид о судьбе кишлака, что будет с ним, если все молодые люди уйдут в город? И хотелось бы ему остаться под отцовской крышей, под тенью древнего и могучего чинара, но тянет его вниз долина. Слушает он железный гул машин и сердцем устремляется туда, к людям, которые решили укротить Вахш, дать свет горам и воду долинам.

В тот раз он почти сбежал с гор. Мирсаид не торопился к тетушке Ойшагул, а пошел на шум, который походил на рык грозного зверя, поглощал все другие звуки, властвовал над кишлаком, над долиной, над Вахшем. Машина открылась внезапно, когда парень, перебежав по камням широкий ручей, взошел на взгорок и увидел берег Вахша. Она работала на том берегу: точно жук подползала к отвесной стене и, размахивая хоботом то влево, то вправо, загребала зубьями камни, сыпала их в стоящие тут же большие грузовики. Мирсаид перебрался по хлипкому висячему мосту на тот берег, сел на горячий лобастый камень, положил рядом сумку с орехами и лепешками. Он завороженно следил за работой машины: вот громадный ковш, точно пасть чудовища, сомкнул челюсти и потащил гору камней к грузовику... Вздрогнул над кузовом, качнулся и разжал челюсти. С грохотом полетели камни в кузов. Еще раз набрал камней — еще высыпал. И еще раз высыпал. Кузов полон. «Да, — вспомнил Мирсаид рассказы дядюшки Мироли, — в пасти этой машины сакля со всеми потрохами уместится». Мирсаид провожал взглядом груженые машины — они отвозили камни в сторону плотины. Самой плотины он пока не видел, но по рассказам знал место в ущелье, где ее насыпают. Гора камней. Много камней!

— Парень, тебя как зовут?

К нему подошел человек с черными усиками, в серенькой кепчонке с лаковым козырьком. Кажется, это он сидел в кабине большой машины, орудовал рычагами.

— Мирсаид, говоришь? Хорошо. Так вот что, Мирсаид, я пойду поужинаю, а ты покарауль экскаватор. Нельзя его, черта, без присмотра оставить, а сторожа у нас пока нет. Ладно?

Мирсаид согласно кивнул, он подошел к машине бли-

же, обошел вокруг. «Ишь как тебя назвали — экскаватор! — сказал он себе, не сводя глаз с машины и снова садясь на камень. — Мудреное слово, жаль, что не знаю его значения, нет такого слова в нашем таджикском языке».

И еще подумал: «Так и скажу в кишлаке — отцу, ребятам, всем скажу: — Экскаватор пришлось караулить. Нельзя его оставлять без присмотра. Пожалуй, за всю историю кишлака, а может быть, и всех этих гор, что окружают долину, не было такого случая — не доверяли простому кишлачному парню такой сильной и большой машины. Нет, что там ни говори, а счастье тебе, Мирсаид, подвалило большое».

Не заметил, как в долине сгустился сумрак. Машинист не приходил. Подъезжали самосвалы — один, другой, третий. Шофер, заметив Мирсаида, крикнул:

— Ты чего тут, парень?

— Экскаватор сторожу.

Показал рукой на машину.

— Присмотри и за нашими машинами.

Мирсаид с готовностью согласился.

А тут и ночь упала вороньим крылом; внизу, за экскаватором, лениво ворчал Вахш, от реки шел сырой, щекочущий ноздри воздух, белесым шлейфом тянулся он у подножия гор, не поднимаясь к вершинам, над которыми в холодной синеве, точно глаза невидимых зверей, светились звезды. Холодало. Мирсаид прошелся вокруг экскаватора — ночью он и совсем казался железной горой, — потрогал зуб лежавшего на земле ковша, снова поднялся на лобастый камень. Никого не слышно, не видно. Достал из мешка лепешку, поел. Камень дышал теплом, но спина и плечи замерзали. Пошарил в мешке — нет, одежки не захватил.

Накинул на плечи мешок и ждал. Но проходил час, другой — хозяин не приходил. И ни один из шоферов не являлся.

В кишлаке Нурек в глиняных саклях, разбросанных по берегу Вахша и в долине, прилепившихся орлиными гнездами на склонах гор, голосили петухи, утробными плачами перекликались ишаки. Голоса людей глухо доносились до Мирсаида: он напрягал слух, ждал, но голоса замолкали, и никто к нему не приходил. Наконец он замерз совсем. Решительно подошел к лестнице, взобрался наверх. Дверца кабины оказалась незапертой.

Влез в кабину и, к великой своей радости, ощутил тепло — жарко, как в бане. С минуту Мирсаид блаженствовал, привалившись к мягкому сиденью кресла, потом взор его остановился на приборах. Цифры на них светились, мигали, точно они были живые; круглые стекла изливали мягкий зеленый свет.

Он долго разглядывал приборы, читал надписи, а когда не осталось чего читать, слушал звуки засыпающего кишлака и немолчный рокот Вахша. Не заметил, как и уснул. Проснулся он на рассвете. Испугался. «Хорош из меня сторож!» Сошел с лестницы и побежал к дальнему самосвалу, на ходу оглядывал другие машины: не случилось ли что с ними? Но нет, все три автомобиля, а вместе с ними и экскаватор стояли целехоньки, ждали своих хозяев.

Первым на работу пришел машинист экскаватора. Лицо помято, под глазами синева: потянулся, зевнул смачно, увидев Мирсаида, спросил:

— Ты чего здесь? — И вспомнил: — А-а... — Посмотрел удивленно: — И ты... с тех пор?..

Мирсаид кивнул. Улыбнулся смущенно: дескать, что же тут удивительного? Ты же меня просил.

Парень с усиками, покачав головой, сказал:

— Мда-а, молодец!

Еще раз зевнул и полез на экскаватор. Уже из кабины крикнул:

— Спасибо тебе, приятель!

Мирсаид снова улыбнулся, помялся возле своего лобастого камня, пошел к мостику через Вахш. И уже далеко отошел, экскаваторщик его окликнул:

— Зовут тебя как? Ах да, Мирсаид. Хорошо. А ты, Мирсаид, сторожем не хочешь к нам? Экскаватор сторожить? Сутки дежурить, двое отдыхать — а, пойдешь?

Мирсаид подошел к экскаватору, задрал голову. Он ничего не говорил, но было ясно: предложение ему по душе.

Машинист взял Мирсаида за руку, завел в будку. Тут за столом сидел пожилой человек с добрыми синими глазами и большими залысинами на лбу. Поодаль от него в углу расположилась девушка, очень красивая и, как показалось Мирсаиду, совсем молодая, может быть, школьница.

Машинист, тронув Мирсаида за локоть, сказал:

— Вот, Алексей Иванович, сторожа привел.

Алексей Иванович поднял на Мирсаида синие глаза.

— Паспорт есть?

И потом, рассматривая паспорт:

— Где живете?.. Кишлак Чинар? У черта на куличках. Мда-а... Далековато. Дежурить будешь через день. Это тебе подходит?

Мирсаид кивнул: «Да, он согласен».

Алексей Иванович повернулся к девушке:

— Зина, отведи его в отдел кадров. Пусть оформляют.

Девушка изучающе смотрела на парня. Глаза у нее были веселые, зеленовато-серые.

«Может, я кажусь ей диким, страшным? — подумал Мирсаид, и от этой мысли его кинуло в жар. — Почему она смеется? Зачем?..»

Мирсаид чувствовал, как горячий пот ручьями стекает по спине, боялся, что сердце его разорвется на части.

А потом они шли вместе. Он тащился сзади, понурив голову, а она бойко шла впереди и, казалось, забыла о нем.

Перед тем как Мирсаиду идти на первое дежурство, отец сказал ему:

— Сын, тебя зовет Сулаймон-ака.

— В саклю?

— Нет, бабаи в клубе. Они хотят слушать твой рассказ о машине.

Сулаймон-ака — старейший после Курбан-аки житель аула. По законам и древним таджикским обычаям старейший — самый мудрый и самый почетный. Клуб предназначался только для мужчин — пожилых, уважаемых. В древнем кишлаке Чинар так было всегда. И никто здесь не думает о том, что когда-нибудь будет иначе.

Мирсаид застегнул рубашку, надел новенький пиджак. Отец волновался — его сын удостоился чести беседовать с бабаями. А вдруг они скажут: Мирсаид, сын Хайрулло, глупый, пустой парнишка, зря мы его позвали.

Отец и сын вошли в просторное здание клуба вместе: по обычаям сложили на груди руки, поклонились. Отец

прошел на свое место в левом дальнем углу, а сын задержался у двери — ждал, когда Сулаймон-ака покажет ему место. И это понравилось бабаям: они оценили почтительную неторопливость юноши, и Сулаймон, не поднимая на Мирсаида взгляда, показал рукой место на кошме. Мирсаид сел под узким окошком клуба, рядом со спускавшейся с потолка керосиновой лампой — совсем близко от самых старых почтенных бабаев, от Сулаймона. Старцы поглаживали белые длинные бороды, ждали, когда заговорит почтеннейший. Курбан-ака еще болел, его место занимал Сулаймон. Он сказал:

— Это ты, Мирсаид, вчера делал гром в горах? Расскажи о своей машине.

Мирсаид опешил, услышав такие слова. Разве он говорил кому, что управлял машиной? Это было бы откровенным хвастовством и неправдой. Да и как можно поверить в такое?

— Я был вчера в долине, — начал Мирсаид и не узнал своего голоса: так он волновался. — Я видел экскаватор. Он рушит гору, выгрызает из нее камни. Машина очень большая. Очень!

Мирсаид замолчал и потупил голову. Чувствовал, как румянится от прилива крови его лицо, слышал биение собственного сердца. Утром он сказал ребятам, что лазил в кабину, устроился сторожем — и вообще много рассказывал диковинного, интересного. Уж не сболтнул ли он им чего лишнего?

— Ты теперь там работаешь, и тебе будут давать деньги? — спросил Сулаймон-ака.

— Я буду работать сторожем, и мне будут давать деньги.

Бабаи кивали головой, поглаживали бороды. Видно, они одобряли Мирсаида. «Значит, обошлось, — думал Мирсаид, — никто меня ни в чем не обвиняет».

И тут же про себя решил: впредь не говорить ничего лишнего. Упаси, аллах!

Из другого угла раздался голос:

— Бабаи верят, что ты, Мирсаид, будешь хорошим работником. Пусть русские инженеры и наши ученые таджики, которые строят станцию, знают: жители кишлака Чинар — честные, трудолюбивые люди. Мы им братья.

Мирсаид кивает головой. И все другие кивают. А молодой учитель в ярком шелковом халате продолжил:

— Ты у нас первый пошел строить станцию. В Душанбе наши люди есть, но на станции ты первый. Когда будут новости, приходи сюда, рассказывай. И если тебе будет трудно, говори, мы поможем.

Мирсаид поднялся, наклонил голову. Повернулся к Сулаймон-аке, тот кивнул, показал на дверь: дескать, свободен, можешь идти по своим делам.

Выйдя из клуба, Мирсаид направился к чинару — к десятиствольному гигантскому дереву, растущему посреди кишлака и дающему тень едва ли не всем саклям. Сел на выбившийся из-под земли корень, задумался. Перед ним внизу чернела падь Пулисангинского ущелья, в кромешной таинственной темноте серебряной нитью сверкал Вахш — река, которой, как и ему, Мирсаиду, суждена была новая жизнь.

Думал Мирсаид о жизни, о старом мудром человеке Сулаймон-аке, который хотя и живет долго на земле, но не потерял интереса к жизни, умеет находить для каждого сердечные умные слова.

Молодые люди редко задумываются о быстротекучести дней, им кажется, что молодость будет продолжаться вечно, и они не представляют себя в преклонных летах. А если и заходит речь о стариках, то многие юноши полагают: старикам жизнь неинтересна, они устали от жизни и уж ничему не рады.

Но это, конечно, не так. Как правило, человек, если он здоров, не чувствует себя стариком. Французская пословица гласит: «Стариков не так много, как кажется семнадцатилетним».

Наш прославленный полевод, академик Терентий Семенович Мальцев в свои 85 лет замечательно сказал: «Говорят, старость — не радость. В моем возрасте пора думать о конце жизни, а у меня этого никогда не бывает.

Думаю, что я могу считать себя человеком счастливым. Все-таки в таком возрасте у меня интерес к знаниям, к жизни не уменьшается, а увеличивается — хоть верьте, хоть нет. Никогда мне не бывает скучно, земля меня не оставляет в покое, настолько я к ней привязан, настолько люблю ее, так ею увлечен...

Я иногда думаю: некоторые люди уходят на пенсию в 60 лет, болтаются между жизнью и смертью, ничего

не делают. Они уже только о смерти и думают. А ко мне смерть никогда не придет... На самом деле, я просто об этом не думал. Некогда».

Французский философ Ренувье записал в восьмидесятивосьмилетнем возрасте: «Я нимало не заблуждаюсь насчет моего старения. Я знаю, что я скоро умру, через неделю или через две. А между тем мне еще так много хотелось бы сказать относительно моего учения. В моем возрасте непозволительно надеяться, дни уже сочтены, быть может, даже часы. Нужно примириться с этим. Я умираю не без сожаления. Мне жаль, что я никоим образом не могу предвидеть судьбы моих воззрений. Я умираю, не сказав последнего слова. Все умирают, не успев выполнить своей цели. Это самая печальная из печалей нашей жизни. Это еще не все. Когда человек стар и привык к жизни, то умирать очень тяжело. Мне кажется, что молодые люди легче мирятся с мыслью о смерти, чем старики. Перейдя за 80 лет, человек становится трусом и не хочет более умирать. И когда он видит, что смерть приближается, то душа наполняется большой горечью. Я изучал этот вопрос со всех сторон; вот уже несколько дней, что я переживаю все ту же мысль. Я знаю, что я умираю, но не могу убедить себя в том, что я умру. Во мне возмущается не философ: философ не верит в смерть, но против нее возмущается старик. У старика нет силы для примирения со смертью. Тем не менее нужно примириться с неизбежностью ее».

В этих словах — вся трагедия преждевременной смерти, хотя, казалось, человек, достигнув столь преклонного возраста, должен бы относиться к мысли о смерти с философским спокойствием. Нет. Пока мозг работает нормально, он не может примириться с мыслью о смерти. И этому не противоречат примеры, когда смерть воспринимают спокойно и с достоинством.

И. С. Тургенев в своих воспоминаниях рассказывает о последних днях Петра Александровича Плетнева — профессора русской словесности, поэта, близкого друга Пушкина (это ему Александр Сергеевич посвятил своего «Евгения Онегина»).

«...В последний раз, — пишет Иван Сергеевич, — я видел его в Париже, незадолго до его кончины. Он совершенно безропотно и даже весело переносил свою весьма тягостную и несносную болезнь. «Я знаю, что

я скоро должен умереть, — говорил он мне, — и, кроме благодарности судьбе, ничего не чувствую; пожил я довольно, видел и испытал много хорошего, знал прекрасных людей; чего же больше? Надо и честь знать!»

Ему в то время было семьдесят три года.

Страх перед смертью, тоску и уныние здесь побеждает высокоразвитый ум человека, большой интеллект поэта и ученого, философский склад мышления.

Байрон воспринимал смерть как освобождение от всех земных тягот:

— Еще одно усилие — и я свободен.

Силой ума, волей и чувством рыцарского достоинства подавил в себе страх перед смертью другой близкий друг Пушкина — учитель его и наставник Василий Андреевич Жуковский.

В стихотворении, посвященном памяти Жуковского, Ф. Тютчев скажет:

Я видел вечер твой,
Он был прекрасен.

Нам думается, что смерть настолько страшна и нелепа, настолько противоречит всему существу человека, что вряд ли в здоровом мозгу, в здоровом существе возникнет желание умереть. Если мозг, так же как и тело, одряхлел настолько, что уже не осознает всего окружающего, то ему, может быть, безразлично, жить или умереть. Бывает, что из-за тяжких недугов, очень трудных условий жизнь кажется человеку невыносимой, и он готов произнести роковое: «Хочу умереть», но как только встанет перед ним реальная угроза смерти, он тут же скажет: «Нет, я жить хочу».

Известна глубоко философская, основанная на знании природы человека притча Л. Толстого «Старик и смерть». Старик несет тяжелую вязанку дров. Он изнемогает от тяжести и взмолился: «Где ты, смерть моя? Хотя бы пришла скорее ко мне». Тут же перед ним предстала смерть. «Ты звал меня, старик? Зачем?» Старик сразу же опомнился и говорит: «Я звал тебя, чтобы ты помогла нести мою вязанку».

Смерть не в старческом, а в пожилом возрасте не может считаться естественной, хотя она и наступает в результате перенесенных ранее тяжелых заболеваний, принявших хроническое течение. В пожилом возрасте защитные механизмы резко ослаблены и какой-нибудь,

иногда незначительный, толчок может нарушить равновесие и привести к печальному исходу. У пожилого человека, да еще ослабленного болезнями, небольшая травма, легкая инфекция и даже рюмка водки может прервать жизнь организма.

И. Мечников приводит рассказ одного француза, переданный Токарским: «Моя бабушка 93 лет была при смерти. Хотя она уже некоторое время не покидала постели, но еще сохранила все свои умственные способности, и мы заметили ее состояние только благодаря уменьшению аппетита и ослаблению голоса. Она всегда выказывала мне большую привязанность, и я оставался у ее кровати, нежно ухаживал за ней. Это не помешало мне наблюдать ее тем же философским взглядом, какой обращал на все окружающее.

— Здесь ли ты, племянник? — сказала она едва внятным голосом.

— Да, бабушка. Я к вашим услугам и думаю, что вам бы хорошо выпить немного славного старого вина.

— Да, милый друг. Жидкость всегда может пройти.

Я поторопился, тихонько приподнял ее и заставил проглотить полстакана моего лучшего вина. Она тотчас оживилась и сказала, обратив на меня некогда очень красивые глаза:

— Спасибо за эту последнюю услугу. Если ты доживешь до моего возраста, то увидишь, что смерть становится точно такой же потребностью, как сон.

Это были ее последние слова. Через час она уснула вечным сном».

И. Мечников приводит этот случай как пример инстинкта естественной смерти. Нам же кажется, что это пример насильственной смерти. Ослабленной годами, а может быть, и какой-нибудь болезнью, престарелой женщине оказалось достаточно полстакана вина, чтобы прервалась ее жизнь. И с точки зрения врача-клинициста, это вполне объяснимо. Вино вызывает резкое и быстрое действие на сердце, заставляя его работать усиленно. При этом чем старше человек, тем меньшая доза вина ему нужна, чтобы получить тот же эффект. Здесь у 93-летней женщины полстакана вина оказались непереносимой дозой. Что же касается ее слов, то они скорее говорят о быстро наступившей эйфории, чем об инстинкте естественной смерти.

Не одна только болезнь приводит к преждевременной

старости. М. Петрова, ученица И. Павлова, показала, что грубые нарушения деятельности центральной нервной системы, вызываемые повторными срывами, могут привести у собак к изменениям, напоминающим признаки старения.

Нервная система регулирует обмен веществ; возрастные изменения в ней ведут к изменениям во всем организме. Происходит нарушение обменных процессов в клетках, которое влияет и на процессы биосинтеза белка.

Большую роль в жизнедеятельности потомства оказывают гены родителей. Чем ближе они стоят друг к другу по родительской линии, тем менее в них жизнестойкости.

К деградации потомства ведет также и передающееся из поколения в поколение в иных семьях презрение к физическому труду, паразитический образ жизни. Отсюда узкие плечи, впалая грудь, тонкие жидкие руки и т. д.

Нужно учитывать и такой неожиданно возникший в последние десятилетия перед человечеством феномен, как акселерация (ускоренный рост). Он отмечен во многих регионах мира и пока не нашел достаточного объяснения. Многие ученые считают акселерацию одной из важных проблем нашего времени, могущую привести к укорочению продолжительности жизни. Юноши и девушки стали на восемь-десять сантиметров выше, чем их сверстники в прошлом веке и даже в начале этого века. Такой разницы в росте человека за исторически столь короткий срок раньше не наблюдали.

Акселерация у женщин совпала с очень интересным процессом, получившим название секулярного трენза. В последнее десятилетие наблюдается более раннее наступление периода менструаций (на два-три года) и более позднее (на три-четыре года) их прекращение. Таким образом, репродуктивный период возможной плодовитости увеличивается на пять-шесть лет. В свою очередь, это обстоятельство в какой-то мере может способствовать увеличению сроков жизни.

Все это подтверждают выводы многих ученых о том, что биологические возможности организма человека далеко не исчерпаны.

Благотворно на продолжительности жизни сказывается философия оптимизма. Оптимистически настроен-

ный человек всегда верит в лучший исход дела, он надеется. Оптимист умеет находить источник радости в себе самом, умеет не огорчаться по всякому поводу, в том числе незначительному, ничтожному. И наоборот: явления положительные, пусть даже мелочи, доставляют ему большую радость.

Оптимист живет по принципу: помнить о хорошем дольше, чем о плохом. Наблюдения клиницистов установили, что такие отрицательные эмоции, как уныние, печаль, страх, тоска, ненависть, злоба, зависть, недоброжелательность, корысть, хитрость неблаговидные, нечестные поступки, обман, преступления, даже нераскрытые, клевета на других, эгоизм, себялюбие, эгоцентризм, стяжательство, грубость, хамство, злоупотребление властью, зазнайство, равнодушие к нуждам других людей стремление к обогащению, стремление получить не положенное тебе по моральному праву, особенно же предательство близких людей, — все это оказывает угнетающее действие на центральную нервную систему, а через нее и на весь организм и в конечном счете приводит к одряхлению в такие годы, когда человек должен бы находиться в расцвете сил.

И наоборот: бодрая психика, положительные эмоции, жизнерадостность, доброта, заботливость, жизнь по принципу «рука дающего не оскудеет» — все это наполняет человека жизненными силами, сообщает энергию, помогает преодолевать без особых потерь для здоровья даже серьезные трудности. Отмечено, что все долгожители делали людям добро и очень часто себя отдавали людям, а между тем сами жили долго и счастливо.

Конечно, человек не может, не должен быть добреньким к врагам, приносящим ущерб, причиняющим людям несчастье и горе. По отношению к таким людям не только доброта, но и примиренческое отношение, не говоря уже о потакательстве, оборачивается преступлением. Как бы себя человек ни оправдывал, в глубине души он будет чувствовать, что он соучастник зла, предательства по отношению к честным людям и своему народу. И это также угнетает его психику.

Очень интересные наблюдения сделали врачи во время агрессивной войны Америки против Вьетнама. Один из авторов был во Вьетнаме в 1967 году, когда бомбежки не раз заставляли скрываться в ямы-бомбоубежища,

подготовленные при всех жилых домах и учреждениях. По существу, за городом вьетнамцы могли двигаться по дорогам только ночью. Казалось бы, нервная система постоянно напряжена, должно быть много коронарных болезней из-за постоянного спазма сосудов. На самом деле в большом госпитале за пять лет было всего восемь больных со стенокардией. Все остальные не жаловались на болезнь сердца. Мало этого, вскрытие погибших не выявило грубых изменений в сердце и сосудах даже у немолодых людей.

Из американской литературы мы узнали о патологоанатомических вскрытиях американских солдат, погибших во Вьетнаме и Корее. У многих из них обнаружены значительные склеротические изменения в сердце и сосудах, в том числе и в коронарных. А ведь воевали в основном молодые люди. И казалось, что их рассудок затемнен империалистической пропагандой. Но все равно в глубине души они чувствовали, что творят преступление, и оттого их сосуды подвергались постоянному спазму, что и приводило к раннему склерозу.

Большое значение для продолжительности жизни имеет образ жизни самого человека. Некоторые полагают, что для долгой и счастливой жизни нужны полный покой, отсутствие волнений, переживаний, всего того, что тревожит и беспокоит человека. Это не совсем так. Полная изоляция от кипения жизни с ее радостями и печалями, с ее приятными и неприятными переживаниями создает застой в организме. Человеку несвойствен покой. Он всю жизнь боролся за свое существование, и вся его жизнь была полна радостей побед и печалей поражений.

В то же время сильные отрицательные раздражители, особенно часто повторяемые, почти не сменяемые покоем и радостными моментами, несомненно, действуют отрицательно на человека. Это было наглядно продемонстрировано в опытах на животных.

Ученые взяли три группы крыс. Одну из них поместили в условия, где ничто не нарушало их покоя: ни звуковые, ни световые раздражители, никаких столкновений у кормушек и т. д. У крыс второй группы периодически звуковым воздействием, мышечными нагрузками, извлечением из клеток вызывали кратковременные стрессы. У третьей группы стрессовые ситуации возникали часто, они следовали друг за другом и были значительны. Ока-

залось, что продолжительность жизни крыс второй группы больше, чем у первой и третьей. То есть ограждение от всего окружающего, привычного, от необходимых усилий, эмоциональных встрясок, так же как и перенапряжение, истощение приспособительных механизмов, укорачивает сроки жизни.

Мечников, говоря о долголетии, писал, что одним из самых опасных врагов человека являются излишества. Поэтому-то он и считает, что социальные преобразования должны идти прежде всего по линии уничтожения богатств, дающих человеку неограниченные возможности для излишеств во всем. Богатство не обязательное условие долголетия, хотя и создает самые широкие возможности в выборе диеты, соблюдении правил гигиены и т. д.

Чрезмерная бедность также фактор, неблагоприятный для долголетия. Хотя при этом люди, как правило, избегают излишеств, но, не имея возможности соблюдать рациональную диету, нарушают питание организма в ту или другую сторону.

Вот почему социалистическое государство ставит себе целью создание условий для гармоничного развития личности, достижение фактического социального равенства людей.

Так бывает в горах южного Таджикистана: днем светило солнце, скалы дышали зноем, птицы и зверье забивались в тень, замолкали, а к вечеру Вахш дохнул прохладой, небеса пронзительно синеют, и с вершин гор, из ущелий выкатываются волны живительного влажного воздуха; кружатся стаи птиц, мириады насекомых; и между камней начинают мелькать иголки вездесущих дикобразов.

Мирсаид любит зиму и лето, весну и осень, но особенное чувство радости, тихого, долго не проходящего восторга доставляют ему в летнее время утренние и вечерние часы, когда природа в горах Памира оживает.

Мирсаид смотрит на мир глазами счастливца: его зачислили на работу, ему доверили четыре экскаватора и восемь огромных автомашин с таинственным именем БелАЗ. Он по-хозяйски оглядывает каждую машину. Да, конечно, Мирсаид хозяин. Так ему и Алексей Иванович

сказал: «На время дежурства вы становитесь хозяином всей техники».

У него нет ружья, но Алексей Иванович может быть спокоен: Мирсаид никому не позволит подойти к машинам. Он часто с замиранием сердца смотрит на тропинку. А не появится ли на ней девушка с протяжным и звучным, как песня в горах, именем Зина? Не мелькнет ли ее красная косынка? Она оказалась помощником бригадира и перед заступлением Мирсаида на первое дежурство давала ему наставления.

Понимает: глупо ее ждать, гонит мысли о Зине, но они неотступно возвращаются. Оказывается, не думать о ней он не может.

Было уже темно, когда из-за крайнего экскаватора вышли двое.

— Мирсаид! Иди сюда!

Испугался парень: «Не случилось ли чего?» Узнав в одном машиниста с усиками, успокоился. Остановился поодаль, дышит тяжело, смотрит тревожно.

— Э-э, парень, да ты, я вижу, меня не узнал, забыл, кто тебя к нам в бригаду устроил. Ты же мой крестник! Ну! Чего стоишь?..

Кепка с лаковым козырьком сползла на ухо, машинист и его товарищ были пьяны: держали друг друга за плечи, покачивались. Мирсаид не знал, что делать. Он помнил наставления Зины: «Никого не подпускать!» Но ведь этот, с усиками, — он сам машинист!

— Я, брат, за курткой пришел. В кабине куртку с кошельком оставил.

Машинист поднялся в кабину, взял куртку. А когда слез, обнял одной рукой Мирсаида, другой — товарища, повел их к мостику. Мирсаиду приятно дружеское расположение машиниста. «Он со мной как с равным», — бегут в голове мысли. А машинист, покачиваясь, говорит:

— Ты, Мирсаид, будь человеком. Я тебя к делу приставил — помни, не забывай. Наша бригада — лучшая на стройке. Это, брат, тебе не шуточки.

Мирсаид уже собирался возвращаться, когда неожиданно у моста появились два дружинника с фотоаппаратом. Сверкнула вспышка магния.

— Ну, Сысой, попался! Мы тебя разрисуем!

И дружинники удалились. Мирсаид, высвобождаясь из объятий товарищей, спросил:

— Кто это... Сысой?

— А-а, — махнул рукой машинист. — Я Сысоев. Зуб они на меня имеют. Да я плевал на их художества! — Он снова махнул рукой и исчез в темноте.

Мирсаид, смущенный и растерянный, вернулся к машинам. Ходил из конца в конец своего участка, слушал плеск бегущего по камням Вахша, замирал при малейшем шорохе. Перед мысленным взором вспыхивал белый огонь, точно из мира страшной сказки выплывал стеклянный глаз аппарата.

Первым на участок экскаваторов пришел утром Алексей Иванович, спросил:

— Все в порядке?

— Да, все в порядке, — торопливо ответил Мирсаид и забежал вперед, заглянул в лицо начальнику. И обрадовался, не заметив никакой тревоги. Впрочем, тут же решил сам рассказать о событии, происшедшем вечером.

— Приходил Сысоев, куртку брал.

Алексей Иванович кивнул, не придав этому факту никакого значения. И Мирсаид успокоился. А начальник, сев на камень возле первого экскаватора, потянул за рукав Мирсаида, посадил с собой рядом. Сказал:

— Сторож — занятие стариковское. Ты немного поработай, заслужи доверие, а там я тебя помощником к машинисту приставлю. На курсы пошлем, машинистом станешь. Будем национальные кадры растить, местные.

Алексей Иванович положил руку на плечо Мирсаида, заглянул в глаза:

— Понял меня?

— Понял, начальник. Хорошо говоришь, спасибо.

Хотел бы Мирсаид многое сказать бригадиру, но слов по-русски знал мало; улыбался благодарно, кивал головой. Все чувства на лице у него были написаны.

Алексей Иванович улыбнулся:

— Невелик у тебя запас русских слов, парень, ну да ничего. Поработаешь, оботрешься. Помнится, ты восемь классов кончил? Мало. Экскаваторщиком не сможешь стать без среднего образования. Иди в школу, запишись на вечернее отделение.

— Хорошо, начальник. Я пойду в школу.

Слова бригадира он воспринял буквально, как приказ. И прямо с дежурства пошел в школу записываться в девятый класс. И он бы забыл о происшествии, случив-

шемся вчера вечером, но оно напомнило о себе в то же утро самым неожиданным и жестоким образом. Мирсаид возвращался из школы, где его записали на вечернее отделение; шел по главной улице доживавшего последние месяцы древнего кишлака Нурек; все в нем пело от радости. Он уже представлял себя помощником машиниста, затем машинистом экскаватора — то-то будет разговоров в его родном Чинаре!

Бродили в голове приятные мысли, все время ему представлялась Зина, взгляд ее искрящихся на солнце глаз. Кто-то про нее сказал: «Техникум окончила, на Саяно-Шушенской ГЭС работала». Рисовались ему картины одна радужнее другой: то он получает орден, и Зина подносит ему цветы, то она падает в Вахш, и он бросается со скалы, спасает ее. Он чувствовал большой прилив сил, шаг его был легким, упругим.

И вдруг его словно кто-то толкнул в спину. Он увидел... фотографию. Она висела на щите, выставленном на поляне у только что построенного барака для строителей. Три парня, обнявшись за плечи, переходят мостик. Видно, что они пьяные. Посредине он, Мирсаид. И много пляшущих, неровно написанных слов, и в конце самое страшное: «А это Мирсаид Хайруллаев. Так он исполняет обязанности сторожа». Мирсаид остолбенел, в глазах у него потемнело. Все обрушилось, обвалилось — в сердце вонзились иголки дикобраза. Парень даже рот приоткрыл, дышал тяжело. «Уволят с работы!.. Ладно. Это еще переживу. На смех подымут! Скажут: Мирсаид, сын почтенного Хайруллы Хайруллаева и дня не проработал, оскандалился!..»

Мирсаид стоял за спинами смеющихся людей, до боли в пальцах сжимал кулаки и... плакал. Тихо, беззвучно — одним сердцем, одними глазами. По щекам его текли слезы.

— Что с тобой, парень?

Его взяла за руку и повернула к себе девушка — она, Зина. Она стояла на бугорке и была выше Мирсаида, смотрела на него ясными, серо-зелеными глазами — в них играли золотые зайчики; точно так же отражаются на волне блики солнца. Глаза не смеялись, но в уголках губ подрагивали ямочки.

— На тебе лица нет, Мирсаид. Ну ладно, ладно — нельзя переживать так сильно. Ты был пьян? — спросила.

Мирсаид отшатнулся, словно от удара, закачал головой:

— Я не был пьян. Поверьте. Прошу вас.

Она смотрела на него долго, пристально — и он под воздействием ее нежного, доверчивого взгляда начинал приходить в себя.

— Пойдем, — сказала Зина. И, крепко взяв за руку, стремительно увлекла за собой.

Они вошли в подъезд большого дома, поднялись на третий этаж. Зина позвонила. Им открыл мужчина лет тридцати.

Зина сразу, с порога перешла в наступление.

— Не дружинников, а разбойников ты развел. Посмотрел бы, что они с парнем сделали.

— Избили?

— Еще чего!.. Кулаки, слава богу, еще в ход не пускают, а репутацию парню испортили. Первый день работает, и бац его — на доску позора!

— Переживет, — лениво буркнул мужчина...

Зина тряхнула его за плечо:

— Степан! Не паясничай! Он же таджик, из верхнего кишлака. Парню судьбу сломать можно.

— А что ты от меня требуешь? Я председатель товарищеского суда, тут же дружинники!

Степан подошел к Мирсаиду, протянул руку:

— Степан. А тебя как зовут? — Расправил рубашку у ремня, примял рукой шевелюру. — Ты что же... — кивнул на Зину, — женщине пожаловался? Нехорошо. Джигит, мужчина!..

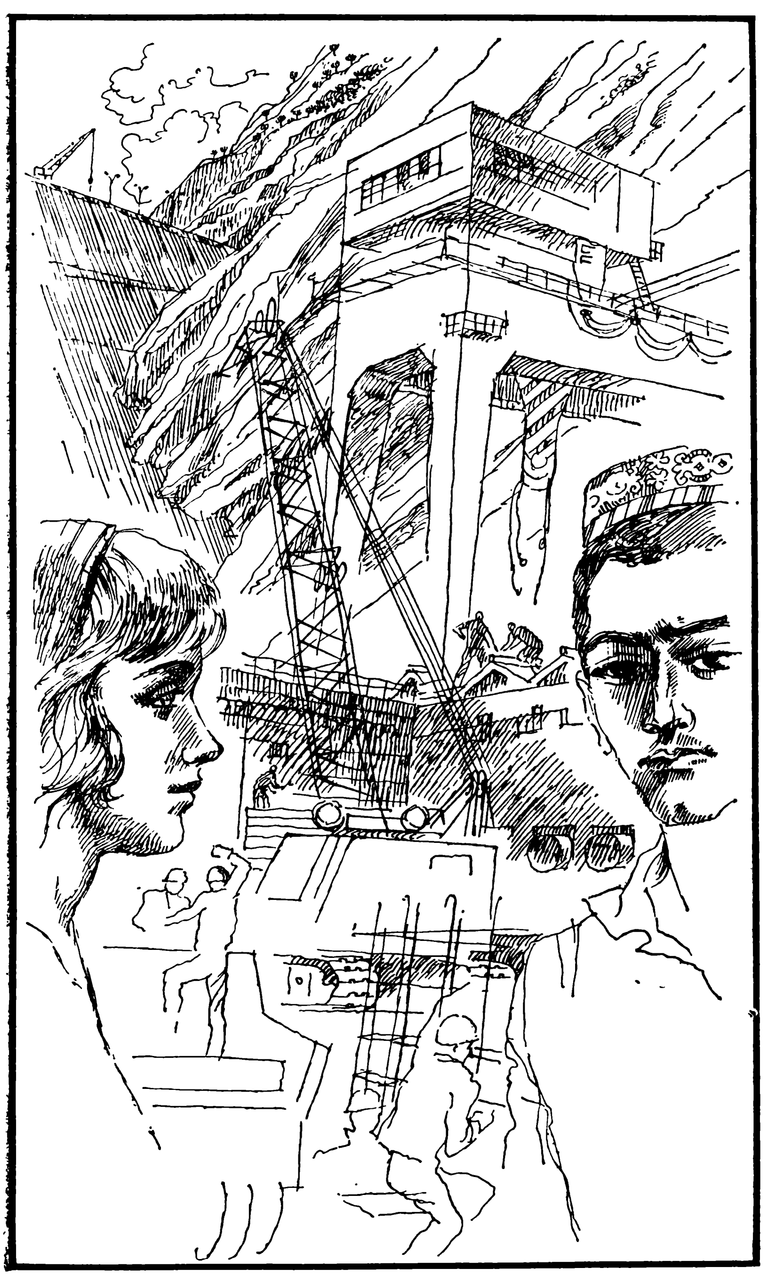
Мирсаид шагнул вперед, хотел возразить, но слова застряли в горле. На помощь пришла Зина:

— Не мучь парня, я сама его нашла. Тоже мне — рыцарь!

— Ладно, Мирсаид, — махнул рукой Степан. — Ступай домой. Если не виноват, так и не журись. Мы все уладим.

И легонько подтолкнул парня к двери. Мирсаид шел по лестнице, но света не видел, воздуха ему не хватало. Ко всем мучениям прибавилось еще одно: «Осталась с ним, осталась...»

Мирсаиду хотелось плакать. Он вышел на улицу, повернул вправо, затем влево. За углом дома остановился. Куда идти, зачем идти —он не знал.



На берегу Вахша, на холме, нарядная — помещение, сбитое из досок на манер спичечной коробки. Над крышей труба. Зимой из нее валит дым. Свободные от дела экскаваторщики жгут просмоленные доски, масляное тряпье; с марта печку выбрасывают, окна и двери настежь. Механики, машинисты здесь прячутся от жары.

Мирсаид, как и русские люди, трудно переносит жару южного Таджикистана — там, высоко в горах, где он родился, солнце горячее, но воздух прохладен и не стоит на месте, как здесь, в долине. Воздух там вечно подвижен, вечно идут незримые волны с вершин Памира, разливая вокруг дыхание снега, давая жизнь и негу всему живому. А здесь...

— Суд идет! — раздается чей-то голос, и слова эти тяжелым камнем валятся на голову. Мирсаид весь съежился, во рту пересохло.

— Вопрос к вам, товарищ Хайруллаев, — услышал Мирсаид голос Степана. — Вы в тот день пили вино или водку?

— Ничего не пил.

— Хорошо, так и запишем. Второй вопрос: вы шли по мосту?

— Да, шел.

— Значит, бросили пост, ушли с поста?

— Не бросал! Не уходил! Я проводил их до моста.

Мирсаид от нетерпения и обиды сжал кулаки, шагнул к судьям, сидящим за столом бригадира. Все правда: он шел с ними по мосту, покинул пост на минуту, на мгновение, но разве он поступил дурно?.. Зачем суд, зачем ему говорят обидные слова?.. Зачем, зачем?..

Из раскрытого окна, возле которого сидят подсудимые, протягивается рука и мягко касается его плеча. Он слышит голос, ее голос, Зины:

— Сядь, успокойся. Тебе ничего не будет.

Он поворачивается, и взгляды их встречаются. Лицо ее тронуто улыбкой, она кивает: не волнуйся, будь спокоен. Он садится и опускает голову. Сердце его заледенело и уже не слышит ласки. Даже ее улыбка, ее голос, такой нежный и красивый, не тронули остывшей, потерянной души. Жизнь ему кажется конченой. Рядом с ним поднялся Сысой, он что-то громко объясняет судье, даже как будто кричит на него — и в нарядной поднялся шум, смех, но все это идет мимо Мирсаида. Он сейчас представляет родной кишлак Чинар, отца, бабаев... Он опо-

зорен, а позор люди гор не прощают. Лучше смерть, чем позор, — эти слова он слышал с детства, и потому у него сейчас нет мыслей о жизни, он решительно не знает, как теперь покажется на глаза людям.

После суда он вместе с другими выходит из нарядной.

«Не волнуйся, Мирсаид. Ты оправдан. Я же говорила: тебя оправдают. Вынесли товарищеское порицание за отлучку с поста, и все. Трудись, вовремя приходи на дежурство». — Это говорит она, Зина, единственный человек, который подает ему надежду, напоминает о жизни. Но Зина не знает законов гор — законы эти строги, они никого не щадят. Мирсаида судили. Кто судил, за что судили? — спрашивать не станут. Все скажут: его судили, он покрыл позором имя отца и всего рода.

От мыслей этих огнем пылала голова.

Однако судьбе угодно было нанести Мирсаиду еще один удар — он отозвался в сердце больнее первого.

Едва Мирсаид миновал границу экскаваторного участка и вышел на дорогу, ведущую в город, его нагнали два парня.

— О, смотри, это как раз тот таджик, которого защищала Зина... Добрая она нынче, готова весь мир обнять, а все оттого, что замуж за Степана выходит. У них будто бы и свадьба назначена. — И парни, смеясь, ушли вперед.

Сразу потемнели для Мирсаида горы, обступающие со всех сторон Нурек, и больно засосало под ложечкой. Не помнит, как дошел он до сакли тетушки Ойшагул, одно только сказал: «Мне плохо, тетя».

И потерял сознание.

Приехал врач. Смерил пульс — он был напряженным, давление 200 на 100.

Это характерная картина зарождения гипертонической болезни. Если к тому же стрессы повторяются и разрядка долго не наступает, то очень часто в подобных обстоятельствах гипертония получает серьезное развитие. Она является не менее грозным заболеванием, чем коронарная недостаточность. Причины ее также остаются до конца неясными. Здесь, может быть, еще больше, чем при стенокардии, имеют значение неврогенные факторы.

Работы В. Старцева показали механизм возникнове-

ния гипертонии. Его экспериментальные данные полностью совпадают с наблюдениями клиницистов, которые давно отметили значение тяжелых переживаний и психологических отрицательных раздражителей в возникновении гипертонической болезни.

Большую роль играют различные стрессы. Стресс возникает под влиянием чрезвычайных раздражителей: тяжелая интоксикация, инфекция, ожог, травма и так далее. В ответ развивается усиленная деятельность всех механизмов, приспосабливающих организм к новым условиям. Стрессы — это все, что усиливает интенсивность наших жизненных функций, приятное или неприятное — все равно стресс. Стрессами сопровождаются все наши внутренние побуждения. Но, разумеется, под стрессами мы подразумеваем сильные потрясения. Они-то и ведут к глубоким нарушениям функций всех систем и органов. Резко возрастает деятельность сердечно-сосудистой системы, нервной системы, всех видов эндокринно-гормональных механизмов. Надпочечники выбрасывают в кровь большое количество адреналина. Последний вызывает бурный спазм сосудов, что ведет к усилению деятельности сердца, легких, печени, к чрезмерному расходованию энергетических ресурсов.

При длительном или очень интенсивном действии раздражителя адаптационные способности организма могут оказаться недостаточными. Сопротивление ослабевает, и это ведет к различным заболеваниям и даже к гибели организма.

Стресс может возникнуть и от психической травмы — оскорбления, грубости, неприятного сообщения, тяжелого горя. Отсюда и появился новый термин «психоэмоциональный стресс», который может производить не меньше разрушений в организме, чем действие любых физических агентов.

Мы знали одного молодого человека, крайне застенчивого, интеллигентного, который смертельно боялся своего начальника, человека невыдержанного, грубого. Перед тем как войти в его кабинет, молодой человек принимал валокордин, так как сердце его начинало усиленно биться.

После трех лет работы он все-таки приобрел гипертоническую болезнь.

В повседневной жизни рождается множество ситуаций, угнетающе действующих на нервную систему, а

через нее и на сердце. Если же человека систематически унижают, третируют, то в результате у него появляются приступы стенокардии, а затем и повышается давление.

Повышение давления есть сложный процесс; он зависит от многих причин, может возникнуть при некоторых эндокринных заболеваниях, при болезнях почек, особенно связанных с их недостаточным кровоснабжением, при некоторых заболеваниях мозга и так далее. Это значит, что гипертония может иметь органическую причину. И в тех случаях, когда, например, виновато плохое кровоснабжение почек, операцией по улучшению питанию почки можно выровнять давление.

Однако очень часто никаких органических причин для повышения давления нет, а гипертоническая болезнь развивается как следствие повторных психоэмоциональных стрессов, вызванных отрицательными психологическими раздражителями, которые нередко сам больной и отметить не может. Ввиду сложности и неясности причин, вернее, конкретных виновников заболевания, лечение этой болезни чрезвычайно трудное. Прежде всего надо тщательно проанализировать как служебную, так и домашнюю обстановку, постараться исключить или смягчить неприятные психологические раздражители. Большое значение имеет психологический настрой самого человека и его твердое желание поправиться. Необходимо воспитать в себе умение не только внешне, но и внутренне не реагировать на отрицательные раздражители, рассматривая их как мелкие и ничтожные факторы по сравнению со здоровьем. Если работа слишком напряженная и неблагоприятная для нервной системы а улучшить условия невозможно, то, может быть, поставить вопрос о перемене работы, перейти на более спокойную и менее напряженную.

Для человека большое значение имеет хорошая семейная обстановка. Как бы он ни был взволнован на службе, придя домой и обретя там покой, ласку и заботу, полное душевное умиротворение, человек быстро успокаивается и отвлекается от служебных неприятностей.

Другое дело, когда у человека и дома нет покоя. Нервное напряжение не покидает его, а изменяются только факторы раздражения. В этом случае разрядки от служебного стресса не произойдет. Наоборот, будет

иметь место его накопление. И если эти стрессы происходят на фоне напряжения сердечно-сосудистой деятельности, они приведут к повышению кровяного давления, а затем и к стойкой гипертонии. Исследования, проведенные в нашей стране в 1972 году, показали, что в группе мужчин в возрасте 50—59 лет каждый пятый страдает типичной формой коронарной болезни, а артериальная гипертония имеет место почти у каждого четвертого. Гипертония и ишемическая болезнь все чаще встречаются в гораздо более молодом возрасте. Смертность мужчин в возрасте 35—44 лет возросла более чем на 60 процентов, а в возрасте до 31 года — на 5—15 процентов. Врачи Риги установили, что у людей, умерших в возрасте 30—39 лет, почти 25 процентов площади внутренней поверхности брюшной аорты поражено атеросклерозом. Значительные изменения обнаружили также и в коронарных сосудах. При этом фиброзные бляшки в них были выявлены даже у лиц в возрасте 30—35 лет.

Однако основные изменения происходят после 40 лет. Здесь появляются осложнения атеросклероза в виде тромбозов и кровоизлияний. В этот же период резко увеличиваются темпы атеросклероза.

Распространение атеросклероза, гипертонии и связанной с ними коронарной недостаточности зависит от ряда факторов. В частности, замечено, что немаловажную роль играет темп жизни в данной местности. Если, например, инфаркт миокарда среди рабочих старше 40 лет встречается в Москве у 2,2 процента, то в Уфе лишь у 0,6 процента. Речь идет о людях, занимающихся приблизительно одинаковым трудом. Такая же картина наблюдается и при исследовании коронарной болезни. Во многих сельских районах гипертония встречается в два раза реже, чем в городах. Исследование в ряде районов Узбекистана показало, что среди мужчин старше 30 лет из числа коренного населения, потребляющего главным образом растительные жиры, коронарный атеросклероз встретился в 3,2 процента случаев, а среди некоренного населения, потребляющего в основном животные жиры, — 8,8 процента.

В Финляндии в одном из сельских районов был выявлен самый высокий процент коронарной недостаточности и инфаркта миокарда у мужчин среднего и старшего возраста. При изучении образа жизни выяснилось, что эти люди занимаются сельским хозяйством, живут в

достатке и в большом количестве употребляют жиры животного происхождения.

Исследования различных контингентов больных все чаще устанавливают прямую зависимость гипертонии от нервно-психических факторов. При обследовании 200 тысяч рабочих и служащих Москвы установлено, что артериальная гипертония чаще всего обнаруживается у тех категорий рабочих и служащих, труд которых требует большого нервно-психического напряжения. Имеет значение также шум, вибрация и другие неблагоприятные факторы, а также употребление алкогольных напитков.

Все три наиболее грозных заболевания сердца и сосудов — атеросклероз, коронарная недостаточность и гипертония — тесно связаны между собой. Крупнейший кардиолог А. Мясников говорил, что гипертония обычно ходит как тень за атеросклерозом, который, в свою очередь, является основой ишемической болезни сердца, и присоединение гипертонии приблизительно в три раза увеличивает скорость развития атеросклероза и частоту возникновения инфаркта миокарда.

Русские ученые всегда придавали большое значение нервному, эмоциональному факторам в развитии различных заболеваний и особенно сердечно-сосудистых.

В Институте кардиологии специально изучали обстоятельства, предшествовавшие возникновению инфаркта у большой группы больных. При этом выяснилось, что инфаркту миокарда непосредственно предшествовали: у 20,5 процента больных — острая психическая травма, у 35 процентов — длительное (в течение нескольких дней) психическое напряжение, у 30 процентов — переутомление, длительное напряжение в работе и лишь у 4,5 процента — физическое напряжение. В 10 процентах случаев не было возможности установить факторы, предшествовавшие инфаркту миокарда. Возможно, что здесь играли роль какие-то моменты в жизни больного, в которых он и сам себе не отдавал отчета или не хотел в них признаться.

Одно несомненно, что при заболеваниях сердечно-сосудистой системы перенапряжение нервной системы и психоэмоциональные стрессы являются главной причиной острых инфарктов, нередко со смертельными исходами. Вот почему профилактика целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний, снижение смертельных исхо-

дов при них часто выходят за рамки сугубо медицинских воздействий, а в значительной степени носят социальный общественный характер.

Многое узнал о Мирсаиде художник Сойкин и как мог изложил историю парня в письме профессору Чугуеву. Закончил письмо словами:

«Ваше предположение оказалось верным: парня постигли два серьезных несчастья, одно за другим в одночасье... От природы мнительный, он попал в переделку, не выдержал испытаний и свалился. Ко всему прочему прибавилась несчастная любовь... Недаром поется в песне: болит сердце не от боли, от проклятой от любови...»

Художник излагал детали, подробности ситуаций; все факты, эпизоды оснащал своими комментариями, писал как старому товарищу — искренне, горячо. Молодой, пытливый ум живо откликался на уроки жизни, сравнивал и сопоставлял увиденное здесь, в горах, с услышанным там, в ленинградской клинике. И сами собой находились объяснения — казалось, он сам был врачом и много лет изучал зависимость болезней сердца от стрессовых ситуаций.

Виктор исписал целую тетрадь, был доволен своим письмом, в тот же день спустился с гор в Нурек и отправил его ценным пакетом.

А через две недели — они продолжали жить в Чинаре — Сойкин получил письмо из Ленинграда. Профессор писал:

«Дорогой Виктор!

Сердечно Вам благодарен за настоящее исследование, которое Вы предприняли. Вы так живо и полно нарисовали картину, чуть было не погубившую парня. Видимо, от природы Мирсаид унаследовал высокую организацию нервной системы, а строгие нравы кишлака развили в нем целомудренную щепетильность в поведении, обостренные чувства чести и общественного долга. Мне казалось и раньше, теперь же я в этом убежден, что парень этот представляет собой редкостный (для его возраста) экземпляр субъекта, воспринимающего мир с младенческой непосредственностью, не умея и даже не пытаясь анализировать факты, сравнивать, сопоставлять и тем снимать внутреннее напряжение, рассеивать отрицательные эмоции, камнем навалившиеся на

сердце. Мы все в какой-то степени похожи на Мирсаида, и порой незначительная неприятность повергает нас в уныние, закрывает небо и солнце. Мне кажется, человек будущего серьезно займется изучением своей психики и разработает строгие правила управления своим организмом, точнее, своими эмоциями. И тут возникает естественный вопрос: зачем это важнейшее для человека дело откладывать на отдаленно будущие времена? Почему бы Вам, Вашему поколению, уже сейчас не заняться этой проблемой? Я теперь в лекциях на кафедре все больше внушаю студентам-медикам эту мысль. Вам тоже пишу с надеждой, что Вы станете моим последователем и будете, где можно, агитировать сверстников и внушать им уверенность в том, что и чувства свои можно выстраивать в такой же стройный ряд, как это мы делаем со своими мыслями, когда пишем статью или выступаем с устным докладом в аудитории. Мне только странно, что мысль эта, такая важная и многим понятная, до сих пор слабо внедряется в человеческом обществе.

Искренне Ваш
профессор П. Чугуев».

Управлять собой! Помогать организму справляться со всевозрастающим темпом жизни, с обилием умственных и эмоциональных нагрузок. Да, наверное, пришло такое время, и человек достаточно созрел для постижения науки управления собой. Но вот вопрос: есть ли такая наука? Есть ли у человечества опыт в этой области?..

Люди, способные чутко улавливать импульсы общественного настроя, могли заметить, что в последние годы, то затухая, то вновь возрастая, возникал интерес ко всякого рода самодеятельным средствам и методам борьбы за долголетие. То вдруг разнесся слух, что где-то на Украине, или в средней России, или на Севере живет старичок или старушка, которая знает снадобья, излечивающие рак. Или язву желудка. Или другие какие затяжные, трудноизлечимые болезни. И люди, страдающие хроническими болезнями, устремлялись на поиски полуфантастического лекаря из народа.

Другой разряд увлечений: «открытия» новых методов борьбы с недугами, принадлежащие не врачам, а инженерам, физикам, конструкторам... Например, способы снятия с организма статического электричества. Тут же, попутно, появляются теории, часто доморощен-

ные, об изменившейся среде, в которой ныне живет человек, о побочных явлениях и бедах века технического прогресса: то есть насыщенность электричеством, шум, вибрация, нарушение связей с естественной средой и т. д. И некоторые уж торопятся заземлить свою кровать или перед сном подводят провода непосредственно к пяткам ног. И затем всех уверяют, что чувствуют себя лучше, что и сон и работа — все у них теперь пошло на лад.

Другие увлекаются гимнастическими упражнениями. «Триста приседаний в день». Или: «Десять тысяч шагов в быстром темпе». Или бег: «Бегом от инфаркта». «Если хочешь жить долго — бегай».

Иная или иной придет с работы и как о великом, спасительном открытии скажет: «Поза льва! Да, это прием йогов, древняя медицина — мне его показали, вот я вас научу, всей семьей будем делать».

Из той же категории увлечение грибами: гриб молочный, гриб рисовый и т. д. Иной, правда, заметит: «Рисовым не увлекайтесь, он растворяет в организме кости». — «Да, может растворить, но... если увлекаешься, если концентрация кислоты в нем слишком велика». — «Вот, вот — концентрация!.. А как определить норму кислоты в нем, сколько нужно настаивать — кто знает?..»

И вот начинает человек пить на сон грядущий или натощак — это уж как ему скажут — и пьет регулярно, долго. И скоро вся семья к нему приобщается. И каждый уверяет: «Это просто чудо! Я заново на свет родился». Иной глубокомысленно заметит: «Молочный гриб — от тибетских монахов. Они, монахи, знают, чего надо пить. В Тибетских горах медицина своя, народная — тысячелетиями вырабатывалась». Случается, ему возразят: «Да бросьте! Обыкновенная простокваша, которую делают на Кавказе. Там у них иной способ приготовления». — «Ну нет! — настаивает первооткрыватель. — Тибетский! Мне его знакомый дал, а тому летчик гражданской авиации с Дальнего Востока привез».

Так возникает новое увлечение, и затем волнами прокатывается, захватывая группы, слои населения, а иногда и целые районы. Волна затихает, порой надолго, и уж кажется, все забыли о чудодейственных грибах или «позе льва», но затем снова поползет молва о чудодейственном средстве — на этот раз совершенно новом, исключающем все прежние.

Если проанализировать эти стихийные увлечения с позиций психологии, то здесь мы имеем инстинктивное стремление человека к самоуправлению — точнее сказать, к самолечению. Люди не полагаются на одну только медицину, хорошо знают предел ее возможностей, и в борьбе за жизнь, за долголетие подключают разум и энергию всего народа.

Случалось, что «рецепты долголетия» выдавались почтенными учеными и даже крупными медицинскими авторитетами — например, мечниковская простокваша. И тогда увлечение новым средством захватывало едва ли не все человечество. Но, как правило, даже и к таким рецептам интерес со временем значительно убывал, если не пропадал совсем.

Очевидно, из всего сказанного следует вывод: хотя к поискам эликсира долголетия и подключаются большие массы людей, но и они не в силах отыскать единственное универсальное средство продления жизни; значит, нет в природе панацеи от всех болезней.

И люди, словно бы понимая ложность одних увлечений, на время остывают к ним, вяло реагируют на всякие рассказы о чудодейственных средствах. Мы говорим «на время», потому что человек по своей природе творец, он не может жить без активного поиска, ему становится скучно в мире привычного, обыденного. Фантазия устремляется в новые дали, неведомые и таинственные.

Не так давно все были поражены подвигом немецкого врача Ханнеса Линдемана. Он в резиновой лодке, в которой можно было только сидеть, переплыл Атлантический океан. Более семидесяти суток, днем и ночью, в штиль и штормы, один на один с акулами, меч-рыбами, электрическими скатами, осьминогами и китами плыл он курсом вест-вест, только вест-вест. Спал ли, ел ли, курс один, вест-вест. В конце пути начались галлюцинации, он плыл и плыл. В любой обстановке, взлетая на гребни волн и затем падая вниз по склону, он ухитрялся отдыхать. Ему помогло выработанное в процессе длительного аутотренинга искусство расслабляться, то есть усилием воли снимать напряжение с организма, сообщать ему состояние покоя. Вот это умение в любых экстремальных условиях отвлечь организм, высвободить его из цепких объятий страха, горя, уныния, расслабить его, погрузить в состояние отдыха — это и есть высшая стадия самоуправления. И это совсем не

то, что мы вкладываем в понятие: владеть собой. Человек может внешне не показывать своих волнений, но внутри у него все кипит, все на пределе — внутри буйствуют силы разрушения психики. Такой человек хоть и кажется невозмутимым, но внутренняя энергия его ослабла, она вся ушла на борьбу со страхом, обидой, горем и т. д. Человек тогда только по-настоящему силен, когда он умеет смирить внутреннее буйство чувств силой ума, самовнушения, гасить внутренние пожары, и не только гасить, но и постепенно ввести собственную психику в такое состояние, когда клетки организма не испытывают противоборства, — они отдыхают.

Хотелось бы выразить свое отношение и к тем многочисленным увлечениям и рецептам, которые возникают в народе стихийно и не являются следствием серьезных научных разработок, не имеют под собой основательной, всесторонне обоснованной теоретической базы.

Первое и главное: нельзя все эти средства, методы, способы, рецепты перечеркнуть и отбросить. В этом бы сказалось пренебрежение к творчеству народа в области медицины, к так называемой народной медицине. Между тем народная медицина — прародительница и медицинской науки, и медицинской практики. Как в литературе и во всех других видах искусства истоками творчества служит стихийное творчество народа, так подлинно научная медицина корнями уходит в народный опыт, во все времена питалась и питается ныне творчеством народа.

Важно тут другое: насколько тот или иной метод, рецепт проверен жизнью, насколько универсален и безвреден. Как нам думается, в природе нет такого сочетания трав или снадобий, которое бы в определенных обстоятельствах и в больших дозах не имело бы противопоказаний. Что полезно одному, то может быть совершенно бесполезным, а иногда и вредным другому. Многое зависит от организма, от течения болезни — от конкретных обстоятельств, которые учесть можно лишь при тщательном обследовании и при наличии врачебных знаний и опыта.

Сравнительно молодой военный, совсем здоровый, вышел в отставку и решил, что теперь у него есть время и он будет питаться по всем правилам науки. Где-то услышал, что организму нужен каротин, а его много в моркови. И стали они с женой готовить себе морковный сок

и пить по стакану в день. Жена когда выпьет, когда нет, а он-то уж считал эту норму для себя обязательной. Прошло несколько месяцев, и человек этот умер.

Не исключена возможность, что расстройство здоровья наступило у него вследствие резкого изменения состава питания.

В пожилом возрасте организм медленнее выводит шлаки и химические отходы. Всякие излишества затрудняют работу почек; они не справляются со своей функцией, в результате происходит накапливание вредных веществ.

Итак, наверняка можно сказать: никакие снадобья внутрь бесконтрольно и длительное время принимать нельзя. Иное дело комплексы внешнего воздействия. Здесь нередки универсально-благотворные приемы, совершенно бесспорные методы, на редкость целительные способы воздействия.

Как-то в Москве заговорили о какой-то женщине, которая «творит чудеса» — то есть лечит болезни сердца, головы, нервные расстройства и еще целый букет тяжелейших недугов. Один уважаемый и широко известный журналист горячо нас убеждал:

— Да нет, вы не смейтесь — она действительно лечит, буквально исцеляет. Удивительная женщина! Чудо какое-то!..

Мы спрашивали:

— А вы сами ее видели, вы у нее лечились?..

— Нет, я ее не видел, но близкий мне человек лечился у нее от бессонницы — три-четыре сеанса, и сон наладился. Спит как сурок, горя не знает. И я хочу к ней обратиться. У меня аллергия — ведь вот вы, Федор Григорьевич, не станете меня лечить, не можете, хотя вы и академик, а она может, она все может! Нет, вы как хотите, а я верю.

— Но скажите нам, пожалуйста, как же она лечит? Вам что-нибудь рассказывал ваш друг?

— О да, конечно, он мне все рассказал. Она не применяет никаких лекарств, говорит, лекарства — химера, блажь недоучек-докторов. Предлагает сесть перед ней в кресло. Простирает над вами руки. Медленно этак говорит: «Снимите рубашку. Где у вас болит?.. Ага, вижу, я теперь понимаю, что это за болезнь. И знаю, как ее вылечить. Повернитесь так, к свету, сидите спокойно. Так, хорошо, расслабьтесь, но глаза не закрывайте.

Смотрите на мои пальцы — так, сюда вот, на пальцы. Кончики их краснеют. Вы видите... — краснеют. В них концентрируется большая энергия, я сейчас коснусь ими больного места. Не отклоняйтесь, с вами ничего не случится — будет горячо, очень горячо...

Руки распростерты как крылья птицы. Лицо сосредоточенно и сурово, в глазах усиливается черный пламень... И вся ее фигура, каждая черточка лица дышит неземной демонической силой. Но вот к телу прикоснулись подушечки ее пальцев и обожгли, пронзили электричеством. Теперь уже вы не сомневаетесь: она действительно обладает необыкновенной силой, она вас вылечит — только она и способна излечить ваш недуг...

Наш добрый знакомый рассказывал долго и увлеченно. Он верил. И было бы легкомысленно с нашей стороны разрушать в нем эту так необходимую ему веру.

Мы долго не встречали нашего приятеля — не знали, был ли он у «демонической» женщины, помогла ли она ему избавиться от аллергии, но не раз потом и от других слышали о женщине, способной через пальцы передавать чудодейственную энергию, и мы думали: чего же тут больше — наивной веры в силу народной медицины или действительной способности женщины каким-то образом воздействовать на своих пациентов?..

Скорее всего налицо и то и другое.

Вера, если она даже и наивная, — это настрой человека, его желание вылечиться. А положительный настрой, как известно, едва ли не первое условие для всякого успешного лечения. Проникаясь верой в исцеление, человек незаметно для самого себя мобилизует свои силы, он как бы приказывает организму принять боевое положение, изготовиться и уже одним только этим начинает борьбу с недугом.

Мы не встречались с «демонической» женщиной, да в этом и нет нужды. По рассказам людей, лечившихся у нее, можно предположить, что она действительно обладает качествами, которые выделяют ее из ряда обыкновенных людей. Энергичное волевое лицо, выразительные глаза, излучающие поток энергии, страстная, умная речь, голос... Наконец, и пальцы рук могут иметь особое строение. Собственным внушением, системой тренировок она могла развить в них способность излучать тепло; тут, очевидно, наблюдается усиленное кровообращение в пальцах рук; возможны и еще какие-то непознанные и

самой женщиной, и наукой свойства... И вот налицо комплекс, способный с большой силой влиять на психику человека. Разумеется, здесь нет ни волшебных приемов, ни демонических сил и вообще ничего сверхъестественного: есть сильный человек, умеющий внушить свою волю другому, и есть пациент, или этот самый другой, который верит, ждет и жадно внимает каждому слову.

В простонародье все это называется гипнозом. Иными словами: внушение. Значение этого фактора признается в медицине с древних времен. Наш великий соотечественник Бехтерев сказал: «Если после разговора с врачом больному не становится легче, это не врач». Тут заложен и один из основных принципов гуманизма русской, и не только русской, медицины. К сожалению, ныне многие врачи стали забывать этот принцип. Нередко пожилой человек, придя к врачу, услышит: «Что же вы хотите — у вас возраст». Другой горе-врач не скажет, но разведет руками: дескать, пришло время болезням. Только бессердечный человек в белом халате может так принимать больного. В этом не одна черствость, граничащая с жестокостью, — тут еще со стороны врача демонстрируется и невежество. Старость необязательно преследуют болезни. Есть очень много пожилых и даже очень старых людей, не знающих никаких хронических болезней.



Подходил к концу месяц жизни русских гостей в кишлаке Чинар; певец домой не собирался — бродил по горам, охотился на кабанов, по вечерам часами сидел в клубе с бабаями — сидел по-восточному, подобрав под себя ноги, и не уставал.

Художник заканчивал свою картину. Он как-то сказал Молдаванову:

— Пора и честь знать, а то как бы нам не сказали: дорогие гости, не надоели ли вам хозяева?

— Нет, я не поеду. Задумал им дать концерт русской песни и русского романса... Вот тогда поеду.

— Концерт?.. Кто будет аккомпанировать? У них в кишлаке и пианино-то нет.

— Нет, так будет. Из города привезут.

— Да на чем? Не на ишаках ли?

— На вертолете! Спущусь в Нурек, попрошу председателя. Пусть устроит.

Молдаванов был не из тех, кто отступает от своих целей, хотя бы они и граничили с фантастикой.

И Сойкин решил: «Хорошо, поживу и я с недельку, закончу картину, соберу еще материал о Мирсаиде», — тем более что история его продолжалась, и художник уже был свидетелем многих других, как ему казалось, интересных фактов. Виктор много рисовал. В его альбоме уже составилась целая коллекция портретов строителей, жанровых сцен, пейзажных зарисовок. Писал он карандашом и маслом, всюду ходил с небольшим, но вместительным этюдником.

Впервые привелось ему выполнять роль литератора: к карандашным эскизам из жизни и окружения Мирсаида он делал пространные литературные записи.

История Мирсаида его все больше захватывала. Эскизы и зарисовки помогали и в работе над картиной «Таджики».

Вернувшись из клиники, Мирсаид сразу приступил к работе на экскаваторном участке. Узнал он, что Зина замуж не вышла и, как ему рассказали, все время спрашивала о его здоровье. В душе затеплилась надежда.

Алексей Иванович, бригадир, встретил Мирсаида ласково, тряхнул за плечо:

— Ты что, парень, болеть вздумал! Ты это баловство брось. Некогда нам болеть, у нас плотина!.. Вон она... с горами спорит. В нее камушки и землицу подсыпать надо.

Позвал Зину.

— Ты, Зинаида, ходишь по кишлакам, лекции о нашей стройке читаешь, поезжай с Мирсаидом в их горный кишлак, расскажи там людям о станции. Заодно о Мирсаиде скажешь. Ничего, мол, парень, трудится, скоро экскаваторщиком станет. Тут, мол, правда, у него заминка небольшая вышла, пожурили мы его — порядки у нас таковы. Зла на него не держим, за труд и за ласку ценим. А?.. Съездила бы!..

Зине предложение понравилось, повернулась к Мирсаиду: «Поедем, а?..» Мирсаид, пьянея от счастья, согласился с восторгом. В первый же выходной они выехали в горы. Мирсаид подсадил девушку на лошадь, помог устроиться в седле, дал поводья, сказал: «Сиди спокойно, лошадь знает дорогу».

Ехал он впереди по тропинке, вьющейся в горах. Зина же, на удивление себе и на радость, скоро освоилась в седле, притерпелась и к высоте, с которой поначалу с замиранием сердца смотрела на каменистые склоны, бежавшие вниз, к ручьям и ущельям, на темные пасти теснин и оврагов. Мирсаид, изредка поворачивавшийся к ней, ободряюще улыбался, показывал на небо — смотри, мол, наверх, тебе не будет страшно.

Лошадь шла спокойным, размеренным шагом—Зина покачивалась в седле, любовалась первозданной красотой природы.

Порой тропинка заводила в глубокое, темное ущелье, из которого видны были только облака да вершины горы, рисовавшейся рыжей громадой на синем бархате не-

ба; но вот лошадь выносила всадника на простор, и Зине открывалась гряда гор на противоположной стороне; там, в подернутой лиловой дымкой голубизне, просвечивалась новая гряда гор — те далекие горы были в белых шапках, они, как воины, растянувшиеся длинной шеренгой, маячили у самого горизонта и будто бы уходили в небо, в те края, где за отрогами Памира лежит диковинная и дружественная нам страна Индия.

Горы имеют свойство размягчать душу, навевать мечтания. Мирсаид знал это и не хотел нарушать счастливых видений и возвышенных дум своей спутницы. Он и сам, погружаясь в прохладу родного ему горного воздуха, наливался силой и спокойствием. Участие Зины, принявшей близко к сердцу его дела, ее присутствие, горы и летящие над головой облака — все разливало по телу усыпляющую истому, умиротворяло.

Дома не удивились гостье; отец Мирсаида принял у нее лошадь, а самой указал дверь в саклю — там, кланяясь и прикладывая руку к груди, встретила ее нестарая женщина. Зине отвели комнату-гостиную, меньшую часть сакли, чистенькую, устланную серой кошмой. Мебели не было, но возле стен возвышались горки из подушек, атласных одеял и матрацев. В углу возле двери стояла железная печурка, и труба, выгнувшись коленом, тянулась к форточке. Мирсаид в комнату не входил, и никто из мужчин здесь не показывался — таков закон гор: женщину праздный глаз тут не тревожит.

Вечером молодежь, женщины и старушки потянулись в школу, на лекцию Зины, а старики собрались в клубе. Туда позвали Мирсаида. Там же в это время были и Сойкин с Молдавановым. Рядом с певцом сидел отец Мирсаида, Хайрулло.

Встретили парня молча, никто не взглянул в его сторону.

На месте старейшего сегодня сидел белобородый Курбан-ака. Он поправился, поздоровел — сидел на коврике крепко, прямо. Выдержав долгую паузу, сказал:

— Пройди, Мирсаид, сядь сюда.

И показал место в стороне от всех — и даже от отца, возле которого он по правилам должен сидеть. «Опять суд! Опять я подсудимый!» — застучало в висках. Но Мирсаид крепился. Молча и спокойно ждал вопроса. Он знал: суд бабаев — высший суд. Старцы не назначают наказаний, не пишут приговора — они гово-

рят слова, которых никто не оспаривает. Таков закон гор. А в кишлаке Чинар законы гор чтят.

Художник по случайности оказался рядом с Мирсаидом, наклонился к нему, шепнул: «Не робей. Ведь ты не виноват. Бабаи пожурят, и только!.. Держись смелее!..»

Украдкой бросая взгляды на отца, Мирсаид замечает: отец поглядывает на дверь, ждет Одинахол-бобу. Втайне Мирсаид надеялся увидеть на почетном месте у окна Одинахол-бобу. Отец называл его главой рода, от него пошли Хайрулло, сын Наимбека, и он, Мирсаид, сын Хайрулло. Еще недавно жива была бабушка Гульбегим, жена Одинахол-бобы, древняя старушка, которая всех детей, живших в саклях под вечерней тенью чинара, называла внучатами, подзывала к себе и гладила по головке. Знают люди и другое: бабушка Шарофатбегим, жена Курбан-аки — она тоже недавно была жива, — отличала лаской всех детей, живущих под утренней тенью чинара, — тут, по слухам, селились люди, близкие к роду Курбан-аки. И хотя старцы в суждениях о людях кишлака всегда были справедливы, Мирсаид больше боялся Курбан-аки, чем Одинахол-бобы.

Отец Хайрулло, как всегда, сидит в самом дальнем углу клуба. Он весь подался вперед, ждет, когда заговорит старец.

— Ты, Мирсаид, был в большом городе Ленинграде, там тебя лечили русские врачи — хорошо они тебя лечили?

— Да, хорошо, — кивает Мирсаид.

— Ты снова пошел на стройку. Ты теперь стал взрослым человеком.

— Так, Курбан-ака, так, — поспешил ответить за сына Хайрулло. — Он работает сторожем. Ему доверили машины, много машин!

Хайрулло ждет вопроса о суде; он ходил в долину, все выспросил у строителей. Да, его сына судили, но то был суд товарищей, как бывает вот здесь у нас, в клубе бабаев. Это был дружеский разговор — так ему сказали строители! И все это Хайрулло хотел бы сказать бабаям, но Курбан-ака повернул голову в сторону Хайрулло, давая понять, что обращается к Мирсаиду и хочет говорить с ним. Бабай достал из кармана дынные сухие корочки, положил в рот и долго старательно жевал их уцелевшими передними зубами, потом вновь, ни

к кому не обращаясь, не поворачивая головы в сторону Мирсаида, заговорил:

— Люди стройки любят порядок, там строгие законы, так, Мирсаид?..

Все взоры устремились на Мирсаида. И сжался под этими взглядами Мирсаид, и ниже опустил голову его отец. Все ждали, что скажет Мирсаид, сын Хайрулло. Он сказал:

— Так, Курбан-ака, законы строгие, и никто не может их нарушать. А кто нарушит, того наказывают.

И еще сказал Мирсаид:

— На стройке есть суд. Это суд товарищей, таких же рабочих, как я. Я не знал всех законов и нечаянно нарушил один из них. Меня судил этот суд, и судья сказал: ты должен знать все законы и строго их выполнять.

Мирсаид решил сам обо всем сказать — так будет честнее и меньше будут задавать вопросов. Бабаи, видно, не ждали от парня такой инициативы, они некоторое время переглядывались, покачивались, тяжело и растерянно вздыхали.

Мирсаид горячился, и речь его была сбивчивой, торопливой, а потому неубедительной.

Курбан-ака потрогал белую бороду, цокнул языком, пожевал дынную корочку, а отец Мирсаида распрямился и обвел тревожным взглядом ряды сидевших у стен людей.

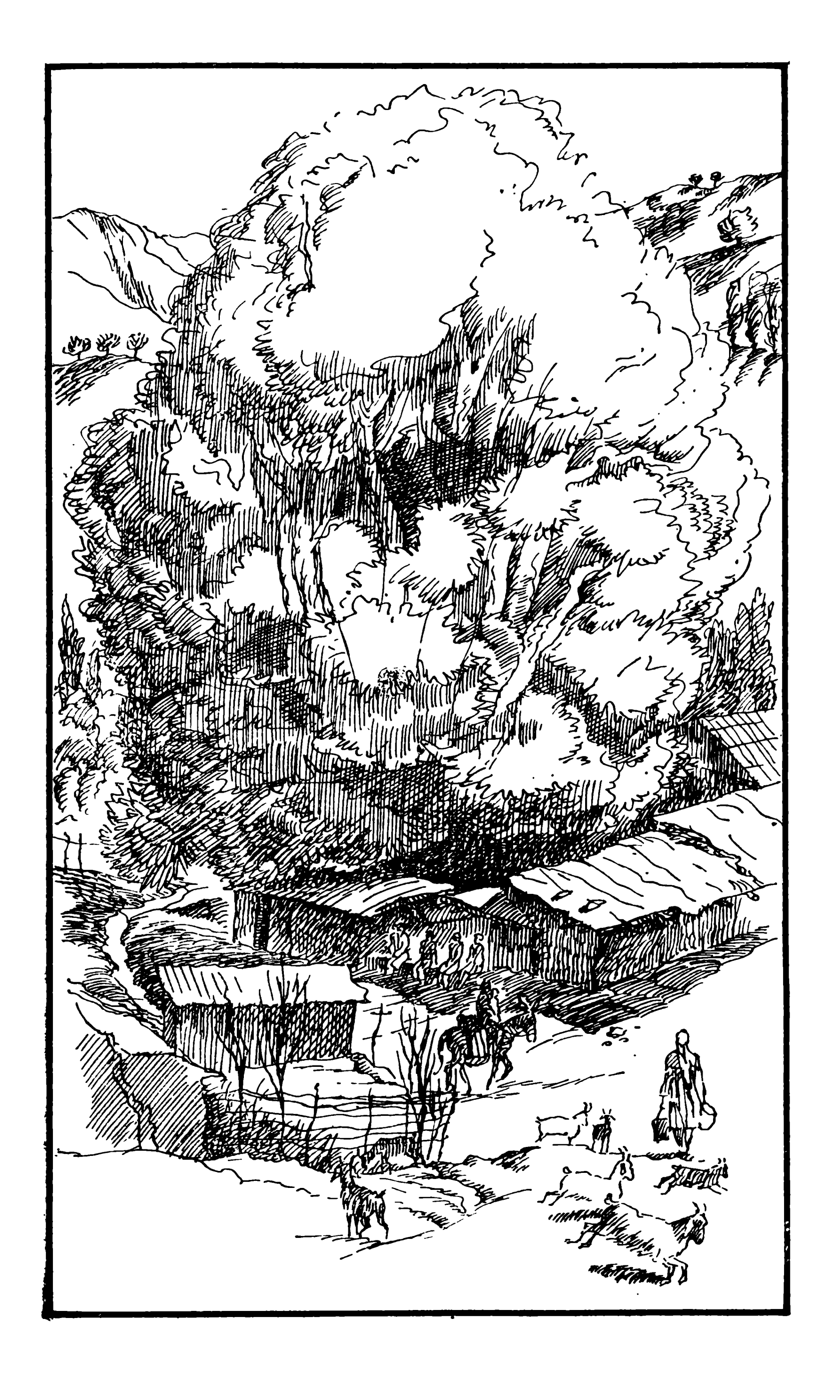
Курбан-ака сдвинул брови, заговорил строже:

— Люди гор уважают слова. Если в небе летит орел, мы говорим орел, а не лепешка. Суд тоже есть суд. Еще никому в суде не дали орден. Так, Мирсаид, так. Много лет я живу под тенью нашего чинара... — Старец воздел к потолку руки. — И не было такого, чтобы кто-нибудь из людей кишлака был в суде. Так, Мирсаид, так. Но я верю: ты никому не сделал зла и только совершил ошибку. Твой прадед Сарбаз-ака, твой дед Мирза-ака и твой отец Хайрулло-ака — все они почтенные люди и никому не делали зла. Иди же, сынок, не печалься. Живи достойно и справедливо — да поможет тебе бог!

Старец опустил над коленями голову, давая понять, что разговор окончен. Мирсаид взглянул на отца, тот показал на дверь, и парень встал, направился к выходу.

Голова у него кружилась, по щекам текли слезы, он не знал, что с собой делать, куда идти.

Огней в школе не было, лекция окончилась, и люди



разошлись. Мирсаид, проходя мимо окон своей сакли, видел свет в гостиной, там, в помещении, маячили силуэты женщин, слышались голоса — он прибавил шагу и прошел в свое помещение. Матрац ему был постелен, он лег и стал смотреть в раскрытое окно на звезды. Не помнил, как долго смотрел на них, о чем думал, уснул на рассвете. Проснулся от солнечного луча, бившего в лицо. Раскрыл глаза и понял: времени уже много, Зина ждет его.

За окном проплыл медный кувшин на плече сестренки Соро. «Это она для Зины... пошла за водой, я тоже пойду». Подхватил два ведра, побежал к роднику. И пока Соро, кланяясь и нагибаясь едва ли не каждой травинке, шлепала босыми ножонками к резво бежавшему по железной трубе роднику, Мирсаид вернулся с водой, поставил ведра под тенью густой листвы тутовника и крикнул в раскрытое окно Зине:

— Я принес воду!

Снова лег в углу сакли, вслушивался в доносившийся через раскрытое окно шум стройки. Еще вчера этот немолчный гром в горах отзывался в сердце радостной надеждой, а сегодня ничто не веселило душу. Черное крыло позора бросило тень на всю его жизнь, и не было в этой тени просвета.

Вспомнив, что надо седлать лошадей, Мирсаид поднялся, вышел из сакли. Зина уже умылась и завтракала с женщинами. Мирсаиду кивнула, сказала:

— Поедем?

— Да, мы сейчас поедем.

С высоты в долину Зина спускалась веселее; она теперь ехала впереди, дружелюбно болтала о чем-то с лошадью и назад оборачивалась редко. И все время отрывалась от Мирсаида, понукала лошадь идти быстрее. Мирсаид нагонял спутницу, все пытался заговорить, но разговора не получалось.

После путешествия в Чинар в отношениях Зины и Мирсаида наступило отчуждение. Девушка, как и прежде, была ласкова к парню, кивала ему, улыбалась, но не заговаривала. Дичился ее и Мирсаид, но втайне он теперь только и думал о Зине; увидев ее, украдкой провожал глазами. Он не пропускал ни одной ее лекции. Некоторые места из ее рассказов знал наизусть.

Послушает лекцию Мирсаид, и мир для него иным становится. Все-то он теперь знает: и куда вода из Ну-

рекского моря бежит, и для какой цели электрические опоры разметнули свой широченный шаг, и какие заводы в горах появятся, и как жизнь тут переменится...

Но особенно приятно, что он не только знает об этом, а и сам трудится. Сам, вот что важно!..

Боль душевная от суда строителей и суда бабаев постепенно притуплялась. Грела, светила мечта о Зине. Она здесь, она рядом, она смотрит на него тепло и нежно, может быть, даже — и эта мысль являлась ему все чаще! — он нравится ей.

Мечты о Зине гнали из души темень, ему было хорошо, лишь бы только все продолжалось как есть.

Порой ему даже казалось, что все горькие слова были сказаны по какой-то ошибке, по досадному недоразумению. Тем более что ни на стройке, ни в родном кишлаке, где он бывал частенько, никто ему об этом больше не напоминал. Даже отец и тот будто бы забыл о разговоре в клубе бабаев.

Тут бы надо Сойкину и прервать рассказ о Мирсаиде; они с певцом вскоре покинули гостеприимный кишлак Чинар и разлетелись по домам — художник в Москву, а Молдаванов в свой Донбасс. Ему пришла телеграмма из театра, просили срочно вернуться, так как театру предстояли длительные зарубежные гастроли. Пришлось Молдаванову отложить задуманный им концерт.

Но через два года наши друзья вновь побывали в Нуреке. Много перемен увидел там Виктор. Умер старый Курбан-ака — перед смертью он позвал Мирсаида и сказал ему хорошие слова; сам же Мирсаид стал машинистом экскаватора, и добрая слава о нем прошла по всему Таджикистану (но об этом наш рассказ будет позже).

Художник написал подробное письмо профессору Чугуеву. Сообщил, что Курбан-ака, по заключению таджикских врачей, умер от атеросклероза. А это значит: хотя Курбан-ака и жил более 120 лет, но смерть его наступила не от старости, а от хронически и длительно протекавшего заболевания сердечно-сосудистой системы.

Среди наиболее грозных и распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы особое место занимает атеросклероз артерий (от греческого сло-

ва «атеро» — кашица и «склероз» — плотный, твердый).

Хроническое заболевание, в основе которого лежит нарушение жирового обмена. Во внутренней оболочке артерий откладывается холестерин с последующим развитием очаговых соединительнотканных утолщений, уплотнением стенок артерий, сужением просветов.

Атеросклероз — заболевание, свойственное главным образом пожилому возрасту, нередко тяжело протекает и ведет к инвалидности или смерти. О природе заболевания говорят опыты с длительным кормлением животных пищей, богатой холестерином. Ученым удалось не только выяснить многие стороны глубоких изменений сосудов, но и выработать некоторые рекомендации по профилактике и лечению.

Атеросклерозом, как правило, поражаются все крупные сосуды, но больше всего аорта и коронарные сосуды сердца, затем идут сосуды головного мозга, артерии почек и т. д. При гипертонической болезни атеросклероз аорты, венечных и других артерий наблюдается и в молодом возрасте; мозговые артерии чаще поражаются в пожилом возрасте. В них возникают тромбы и как следствие — инсульт.

Это грозное осложнение атеросклероза дает высокую смертность: около 25 процентов больных умирают в первые сутки, одна треть — в период госпитализации.

Наиболее высокая смертность от инсульта наблюдается в Японии, Шотландии, США, Мексике, Польше. Ввиду того что причины инсульта недостаточно изучены, трудно сказать, почему в той или иной стране он встречается чаще. Одно несомненно, что гипертония при атеросклерозе создает наибольшие предпосылки для инсульта. Полагают, что примерно у 25 процентов больных гипертонией ежегодно случается инсульт.

Профилактика инсульта есть профилактика атеросклероза и лечение гипертонии.

Довольно часто содержание холестерина в пище и высота холестеринемии не столь значительны, чтобы можно было объяснить возникновение атеросклероза только поступлением холестерина с пищей. Патогенез, то есть механизм возникновения атеросклероза, очень сложен, и в его развитии, кроме наличия холестерина в крови, имеет значение также ряд общих и местных условий. Среди них видную роль играет «фактор

времени», то есть длительность существования хотя бы небольшого избытка холестерина в организме.

Усугубляет болезнь нарушение функции эндокринных органов, в особенности щитовидной железы. Известно, что атеросклероз активно развивается у больных сахарным диабетом, при котором нередко возникают также и местные отложения липоидов в коже.

Нарушение холестеринового обмена зачастую сочетается и с другими обменными нарушениями — с ожирением, подагрой.

Существует и такая коварная зависимость: атеросклероз создает предпосылки для гипертонии, а гипертония усиливает атеросклероз, обе эти болезни создают благоприятные условия для возникновения коронарной недостаточности.

Атеросклероз аорты может долгое время ничем себя не проявлять, за исключением общих явлений и повышенного давления. При далеко зашедшем процессе может произойти разрыв аорты; он не всегда заканчивается смертельным исходом и требует строго продуманной тактики лечения. В нашей клинике не раз делали в таких случаях сложные операции — иссекали участок аорты, где был ее разрыв, и заменяли его эластичной трубкой из дакрона.

При всех достижениях хирургии количество возможных операций резко отстает от количества больных атеросклерозом. Решение проблемы атеросклероза лежит не в операциях, а в профилактике и консервативном лечении этого тяжелого распространенного заболевания.

Профилактика — это прежде всего создание такой обстановки в жизни и работе людей, которая предупреждала бы или ослабляла развитие невротических состояний. Второе — физический труд и занятия спортом. Физическая тренировка не только укрепляет нервную систему, но и устраняет наклонность к гипертонии, к спазмам сосудов, положительно влияет на обмен веществ.

При уже развивающемся атеросклерозе, в частности коронарных, мозговых и других артерий, физические усилия и спортивные упражнения должны быть ограничены и производиться только после консультации с врачом.

Благотворны работа в саду, в огороде, прогулки по лесу за грибами, за ягодами, рыбная ловля, купание, различные игры на свежем воздухе, занятия музыкой, рисование и т. д.

Очень важен режим труда и отдыха, регламентация работы, своевременный и достаточный по продолжительности сон. Продолжительность сна у человека колеблется в зависимости от характера и интенсивности труда, возраста, а также от индивидуальных особенностей. Можно воспитать в себе привычку спать больше или меньше в каких-то пределах, но в среднем у взрослого человека продолжительность сна составляет 6—8 часов. При этом люди напряженного умственного труда должны спать, как правило, больше, чем люди, занимающиеся физической работой. Есть люди (например американский врач, профессор Де Бэки), которые спят всю жизнь по 4—5 часов, сохраняя полную работоспособность при очень большой нагрузке. Но это, по-видимому, врожденная способность, ибо Де Бэки говорил мне, что и отец его спал мало.

Для активной жизни имеет значение не только продолжительность сна, но и его время. Наиболее полезным является ночной сон. Но если в силу профессии человек вынужден работать ночью, достаточный дневной сон также полностью освежает человека. Суточный сон может быть непрерывным в течение 7—8 часов или же в два, а иногда в три приема. То есть человек, поспав 4—5 часов, встает, работает какое-то время, а затем снова ложится спать утром или после обеда.

Трудно сказать, что лучше. Многие спят днем и интенсивно работают остальное время. Я же привык спать ночью не менее 7—8 часов. Днем никогда не сплю и даже не ложусь. Этих часов сна мне достаточно, чтобы сохранить полную работоспособность до ночи.

Режиму сна надо уделять большое внимание и при его расстройствах принимать меры к восстановлению.

В этом отношении бессистемный прием снотворных мало помогает. Чтобы наладить сон, снотворное лучше всего принимать следующим образом: за 15—20 минут до сна принять снотворное, запить его теплой водой и лечь в постель. При этом обычно наступает сон. В последующие 5—7 дней необходимо лечь в постель в то же самое время, но лекарства не принимать, а только выпить теплой воды. Обычно, если рефлекс уже образо-

вался, сон наступает даже от приема воды. Если нет, прием лекарства продолжить еще 3—4 дня.

Для устранения бессонницы очень важно отрегулировать время отхода ко сну. Большую пользу оказывают теплые ванны — ровно в 36 градусов по Цельсию, принимаемые непосредственно перед сном в течение 15—20 минут. Однако, чтобы они оказали действие, их надо принимать систематически и длительное время.

Пагубно влияют на организм, в том числе и молодой, постоянное нарушение режима, плохие привычки, например, при атеросклерозе курение, употребление алкогольных напитков чрезвычайно вредны.

Большую роль играет питание. Оно должно быть полноценным качественно и недостаточным количественно. Переедание и ожирение — это постоянные спутники атеросклероза. Существует определенное соотношение между частотой инфаркта миокарда и избыточным содержанием в пище жира и холестерина. Вегетарианская пища более полезна, чем содержащая большое количество животных белков. В то же время молочные продукты считаются полезными даже для людей с развитым атеросклерозом.

Как для профилактики, так и для лечения атеросклероза большое значение имеют витамины, особенно витамин С.

При лечении атеросклероза, кроме диеты и витамина С, также очень важны и препараты йода в различной прописи. Мы чаще всего рекомендуем такую пропись:

чистый йод — 0,3,
йодистый калий — 3,0,
дистиллированная вода — 30,0.

По 10 капель 3 раза в день после еды, с молоком.

В среднем возрасте йод можно принимать периодически 1—2 раза в день в течение 3—4 недель и только разведенным в молоке. В пожилом возрасте его пить можно длительное время с короткими промежутками.

Краткое освещение трех основных взаимосвязанных форм сердечно-сосудистых заболеваний дает нам некоторое представление о всей проблеме болезней сердца и сосудов, которые в настоящее время являются главной причиной преждевременной старости и смерти людей.

Пришло время в национальном масштабе приступить

к коллективной борьбе против сердечных заболеваний. Профилактику надо начинать с молодого возраста, с подростков и даже детей.

Наше сердце, размеры которого ненамного больше кулака, проделывает за жизнь титаническую работу; оно посылает в артерии от 5 до 30 литров крови в минуту и сокращается примерно 100 тысяч раз в день, 36 миллионов раз в год, 2,5 миллиарда раз за 70 лет жизни.

По производительности и длительности работы без «капитального ремонта» сердце превосходит собой все механизмы, изобретенные человеком. Так как же не беречь нам такое чудо природы!

Меры профилактики удивительно несложны. Умеренность во всем должна быть девизом человека с молодых лет. Ритм, периодичность, соразмерность всех физиологических процессов. Все в природе циклично, а человек — венец природы. Для всех органов и систем нашего тела, как и для клеток, из которых они состоят, характерно чередование работы и покоя.

Чем напряженнее труд, тем обязательнее и длительнее должен быть отдых и сон. При этом умственный труд требует более продолжительного сна, чем физический. Конечно, нельзя быть рабом режима, нельзя во всем педантично и пунктуально поддерживать однажды заведенный ритм труда и отдыха. Это, кстати сказать, было бы и вредно для организма, так как лишило бы его возможности держать в рабочем состоянии его компенсаторные механизмы. Организм всегда может приспособиться к изменившимся условиям. Только очень резкие и продолжительные сдвиги приводят к утомлению и даже к болезненному состоянию.

Особенно глубокие и необратимые расстройства вызывают любовные излишества. Вся энергия в природе отпускается человеку в строго определенном количестве. И механизмы, ведающие ее хранением и расходованием, особенно чувствительны к переутомлениям подобного рода.

Мышечные движения — настоятельная потребность организма. Какой бы деятельностью вы ни занимались, физические упражнения необходимы. Известно, что наибольшее число долгожителей среди людей сельскохозяйственного труда. Целенаправленная физическая работа на свежем воздухе, когда вы видите результаты труда, любуетесь зацветающей яблонькой, всходами на овощ-

ных грядках, — все это благотворно действует на психику, а через нее и на весь организм.

В свое время в народе широко распространялись пригородные коллективные сады и огороды, где каждому труженику выделялся участок земли, на котором он строил себе небольшой дачный домик и обрабатывал землю: выращивал овощи, ягоды, фрукты. Это очень хорошее и полезное дело надо развивать всеми способами. В Англии, как известно, мало земли, но там насчитывается около двадцати миллионов индивидуальных садов. Значит, почти каждая семья имеет сад, который обеспечивает их фруктами и овощами, а главное — создает условия для нормальной здоровой физической работы, которой человек может заниматься всю жизнь до глубокой старости. Никакая физкультура не может заменить целесообразный и интересный физический труд. Вот почему важно создавать для людей такие условия, при которых бы они без различия профессии и возраста могли бы до старости заниматься физическим трудом. Индивидуальные сады и огороды, как нам думается, наиболее разумный путь к решению этой национальной проблемы. Земли у нас хватит. Нужно лишь создать благоприятный общественный климат и помогать в том, чтобы люди с удобствами могли доезжать до своих участков, покупать саженцы, удобрения, орудия труда, удобную одежду. Здесь предпосылки и для решения многих социальных проблем: приобщение все новых поколений к труду на земле, что является необходимым условием здоровья нации и процветания государства; снижение пьянства, увлечения другими дурными привычками.

Нет, мы не хотим сказать, что сад и огород — панацея от всех бед, единственный ключ к долголетию, но, несомненно, физический труд по облагораживанию земли принесет много благ людям и государству.

Положительно влияет на человека отказ от пьянства, курения, грубости, бесцельного препровождения времени, например, за игрой в карты, домино, бесконечного просиживания перед телевизором и так далее.

Лучший способ продлить жизнь — это не укорачивать ее. А вредные привычки, несомненно, укорачивают жизнь человека. И не только укорачивают, но и делают ее неинтересной и болезненной. Известно сколько болезней несет с собой пьянство. Если бы нам удалось иско-

ренить его, средняя продолжительность жизни возросла бы значительно; травматизм, автокатастрофы, несчастные случаи, целый ряд психических и соматических болезней — все это в подавляющем большинстве случаев результаты пьянства.

То же самое можно сказать и о курении.

Девиз геронтологии: не только прибавить годы к жизни, но и жизнь к годам, сохранить активность в старости. Вредные привычки отнимают у жизни целые годы здоровья и радости, которые тонут в рюмке водки и в клубах табачного дыма.

Но повторяем: самое важное — это периодический отдых, семейный уют и здоровая обстановка в рабочем коллективе.

Человек — продукт социальной среды, и последняя оказывает на него очень большое влияние.

Но вернемся к нашим героям: мы уже сказали, что через два года после описываемых событий художник вновь приехал в Нурек. Словно со старым другом встретился он с Мирсаидом. Не однажды они поднимались с ним в кишлак Чинар, и там художника принимали как родного. Виктор теперь хорошо знал историю Мирсаида...

Как вода в Нуреке, клокоча и пенясь у подножий скал, резво сбегает в долины, так бежит и время. Год проходит, второй, а Мирсаиду кажется, что только вчера он пришел на стройку, и все его тут по-прежнему изумляет. Однажды с товарищами он побывал за Туман-горой (над ней туман всегда клубится, потому и зовут так), видел много машин, труб, железных листов, кирпича, цемента. В машине рядом с шофером сидела Зина. Она сказала: «Это и есть алюминиевый завод».

Да, многое увидел и узнал Мирсаид. Главное же — он стал помощником машиниста. И не однажды сам работал на экскаваторе, нагружал машины. Жаль только, что в кабине экскаватора его не видел никто из земляков. Самому же говорить об этом нельзя, не поверят, хвастуном назовут.

Эх, вздыхает Мирсаид. Надо идти на курсы, учиться на машиниста. Вот только бы разрешил ему Алексей Иванович!

Но, как говорится в пословице, не было бы счастья,

да несчастье помогло. Заболел машинист, и Мирсаид весь день проработал на экскаваторе. Было очень жарко, температура к середине дня перевалила за пятьдесят — иные машинисты, проработав час-другой, вылезали из кабины, бежали к Вахшу. Бросались в воду и там, в родниковых прохладных волнах, спасались от жары. Мирсаид обливался потом, но из кабины не выходил. Не мог он, как опытный машинист, тремя ковшами засыпать двадцатисемитонный БелАЗ, но четырьмя ковшами иной раз засыпал. И когда мощный самосвал, взревев мотором, отваливал и другой подъезжал на его место, Мирсаид испытывал радость, и руки его крепче сжимали рычаги управления, он с налету вонзал стальные зубья ковша в стену горы, крушил камни, грунт. И если удавалось зацепить хорошо — тоже радовался, работал горячее.

Дважды подходил к экскаватору бригадир Алексей Иванович, подолгу смотрел на работу Мирсаида, кричал:

— Отдохни малость! Искупайся!

Мирсаид в ответ только улыбался и мотал головой: дескать, ничего, привычный. Многие шоферы, не желая ждать других машинистов, заворачивали к Мирсаиду, он загружал и их кузова. И кивал приветливо: мол, давай и в другой раз, камней у горы хватит.

Ох, и работал в этот день Мирсаид Хайруллаев! Небу было жарко. Казалось, Вахш приостановил свой бег, загляделся на его работу. А когда кончилась смена, Мирсаид сошел на землю, шатаясь. Нетвердой походкой дошел до будки, здесь его ждала радостная весть: бригада за смену отсыпала в плотину две тысячи двести кубических метров грунта. И хотя Мирсаид не очень отличился по результатам дня, его показатель был не из плохих. Бригадир похвалил парня, сказал: «Из тебя, Мирсаид, выйдет настоящий машинист экскаватора».

Мирсаид старался не смотреть в простенок между окнами, там сидела Зина. Но его так и тянуло взглянуть на нее — слышит ли Зина, что говорит о нем бригадир?..

Шесть месяцев не был в кабине экскаватора Мирсаид. Учился на курсах машинистов. На участок заходил, искал глазами Зину, подолгу смотрел на дружную работу экскаваторов — их теперь было девять, экипажи пер-

воклассные, выработки давали рекордные. «Курсы-то я кончу, а вот как работать буду», — думал Мирсаид.

Вспомнил тот счастливый день, когда работал за машиниста. Но хорошо знал: ни разу не удалось ему тогда наполнить БелАЗ тремя ковшами, все пять, пять, лишь иной раз четыре.

Алексей Иванович видел это, конечно, да и учетчица все машины подсчитала, но бригадир — человек мудрый и добрый. Похвалил новичка для начала — видишь, мол, и ты можешь. Верь в свои силы! А вот придешь на участок с дипломом машиниста, дадут экскаватор, да не самый лучший — поблажек не жди, Мирсаид. Машинисты у нас — народ опытный, с ними тягаться нелегко.

Но вот наконец свершилось! Мирсаиду вручили диплом машиниста. Алексей Иванович поздравил парня.

— Теперь принимай «семерку». Помнишь, на ней ты хорошую работу показал?

Бригадир подтолкнул Мирсаида — иди.

Не везет Мирсаиду, опять он впросак попал — в первый день работы на экскаваторе. Только было за дело взялся, в хорошем темпе шесть самосвалов нагрузил — подъемный трос оборвался. Пришлось аварийную бригаду вызывать, трос заменять. Часов пять провозились, под конец смены в работу включился. Всю бригаду подвел, плановую выработку не дали.

В будку шел сторонкой, глаз ни на кого не поднимал.

А в будке шум-гам, Алексей Иванович из себя выходил:

— Нет, вы посмотрите на него — умный нашелся! Бросил экскаватор и ушел — за два часа до конца смены!..

«Не меня ругает, — отлегло от сердца у Мирсаида. — Неужели кто-то еще больше виноват, чем я?»

— Ну хитрец, ну хитрец! Так и сказал: подъемный трос скоро оборвется — с ним тогда возни на две смены. Как же вас понимать, товарищ Птичкин? Пусть ваш сменщик, ваш товарищ по работе с тросом возится, а вы не желаете руки пачкать. Так, что ли?..

Птичкин работал ночью, у него Мирсаид смену принял. Сейчас Хайруллаев понял, почему у него в самом начале смены трос оборвался.

— Какое решение будет? — спросил бригадир у набившихся в будку машинистов.

— Гнать из бригады!

— Гнать! — раздались голоса.

— А ты что скажешь? — повернулся к Мирсаиду Алексей Иванович. — Тебя подвел Птичкин. Говори!

— Премию снять, пятьдесят процентов, — сказал Мирсаид и посмотрел на Зину. Она кивнула — дескать, верно говоришь, нельзя поступать слишком строго. Но машинисты загудели: «Гнать!»

И тогда шагнула на середину нарядной Зинаида, обвела всех строгим взглядом.

— Вы меня профоргом избрали — все голосовали, до единого; так вот что я скажу, мои соколики: больно уж скоры вы на расправу. Чуть что — гнать, судить, голову долой! Вон парнишка из горного кишлака пришел к нам, в семью трудовую влился, а вы его в первый же день на доску позора. Чуть жизни не лишили!.. Вам государство права дает: вы и мораль товарищей блюдете, с пьянством и распутством боретесь, и плату по труду распределяете — ни отец, ни мать в нашем государстве над дитем такой воли не имеют, какая дадена трудовому коллективу! Так у коллектива нашего и сердце должно быть добрее родительского. Жалости и сострадания к человеку вам не хватает! Человек тогда воспитание понимает, когда вы с любовью к нему. А вы заладили: «Гнать!.. Гнать!..»

Зина вдруг прервала свое красноречие. И уже тихим голосом продолжала:

— Друзья мои, природу всякой власти я так понимаю: чем больше тебе ее дали, тем ты будь умнее и деликатнее. Не обидеть, не унизить, а ума человеку прибавить и на путь истины наставить — вот тогда и польза от власти трудового коллектива будет.

На том закончила свой горячий монолог Зина — на едином дыхании говорила. И была она особенно красивой в эту минуту, смело и гордо смотрела в глаза товарищам по бригаде.

Бригадир сказал:

— Ладно! На первый раз рублем ударим. А вообще-то подлость, почти преступление. Такого прощать нельзя!

Стали расходиться. Заметив Мирсаида, бригадир руками всплеснул:

— Ох, чуть не забыл! Дружинником пойдешь. Старшим от нашей бригады будешь.

Подавая красную повязку, погрозил:

— Смотрите у меня! Чтоб власти городские довольны были!..

Психологический климат в производственном коллективе, психологический климат в обществе — факторы, влияющие на долголетие.

Большинство болезней, приводящих к раннему старению, как уже не раз говорилось, обязаны расстройствам нервной системы. При повторном или длительном воздействии на психику нарушаются функции многих органов и тканей организма вплоть до тонких внутриклеточных процессов, чем и обусловливается появление болезни.

Даже такое заболевание, как рак, само возникновение опухолевого роста зачастую обусловлено состоянием психики человека. Механизм этого влияния до конца неясен, однако как клинические наблюдения, так и эксперименты дают основания утверждать, что чаще всего болезнь развивается на фоне значительного нарушения функций нервной системы.

Человек всеми корнями связан с природой, с внешней средой, и, конечно, последняя оказывает на него очень большое влияние. Среди факторов внешней среды для современного человека особенно большое значение имеет общество, коллектив, другой человек. В древние времена человек боролся с природой — она и оказывала на него наибольшее влияние; в наше время борьба происходит главным образом в области человеческого общежития, в сфере общественных отношений. В природе и обществе человек черпает как положительные, так и отрицательные эмоции. И в то время как первые поднимают тонус, последние, то есть отрицательные, эмоции ослабляют организм, делают его восприимчивым ко всякого рода недугам.

Чем выше поднимается человек в своем интеллектуальном развитии, чем тоньше его психологическая организация, чем он благороднее и чище, тем тяжелее переживает он всякого рода несправедливость, исходящую от отдельного человека или целого коллектива.

Накапливаясь, отрицательные раздражители приво-

дят к расстройству нервной системы, а через нее и к нарушению функций тех или иных органов. Человек еще ходит на работу, ему кажется, что он здоров, но более тонкие и более сложные механизмы уже начинают сдавать. И если в это время добавить очень немного человеческой жестокости и грубости, мы можем потерять человека или сделать его инвалидом.

Разговаривая с человеком, мы не знаем его душевного состояния и поэтому всегда должны думать о том, как бы неосторожным словом или поступком не навредить ему.

Любая преждевременная смерть несет на себе отпечаток социальных условий. Чем менее благоприятна общественная среда, тем чаще возникает и тяжелее протекает то или иное заболевание.

Мировая статистика показывает, что средняя продолжительность жизни человека в промышленно развитых странах, капиталистических и социалистических, более или менее одинакова. Нам не однажды приходилось наблюдать жизнь обеспеченных, можно даже сказать, богатых людей в капиталистических странах. У них большие, просторные квартиры, загородные дома или виллы, они ездят в собственных автомобилях, но живут они не дольше остальных людей. И вообще, средняя продолжительность жизни американцев, французов, англичан, датчан, шведов даже в первые послевоенные годы не была выше, чем у нас, хотя они не знали тех ужасов войны, какие перенесли наши люди, ибо в нашей стране редкий человек не потерял кого-нибудь из членов семьи, а то и всю семью. Их страны не были так разорены, как наша. Америка или Англия, например, вообще не были разрушены, если не считать обстрелов некоторых английских городов. Они не пережили разрухи, трудностей восстановительного периода. Словом, ни один из народов промышленно развитых стран не перенес столько горя, сколько перенес наш народ. Казалось бы, средняя продолжительность жизни в этих странах много выше, чем у нас. Между тем в действительности картина иная. Чем же это можно объяснить? Ведь и научный уровень медицины у них не ниже, чем у нас. Ответ один: социальными факторами.

В капиталистическом мире за видимым благополучием и даже респектабельностью скрываются подчас непреодолимые трудности жизни.

Соединенные Штаты Америки, пожалуй, являются самым ярким примером несоответствия между внешним блеском и внутренними противоречиями.

Вот вы зашли в квартиру американского врача. И удивились комфорту и обилию вещей. Прекрасная мебель, много посуды, украшений. А если врач побогаче — скажем, профессор, известный хирург, — у него собственный дом, гараж, две машины и т. д.

В Хьюстоне профессор Де Бэки познакомил нас с переводчицей, прекрасно говорящей по-русски. Скоро мы узнали, что переводчица и ее муж в 1919 году эмигрировали из России. В Хьюстоне они живут уже почти сорок лет. Она работает переводчицей, а ее муж преподает русский язык и физкультуру. У них двое взрослых детей. Как сами они говорили, живут они хорошо и безбедно. Как-то они пригласили нас в гости. У них собственный одноэтажный дом, достаточно просторный, с двумя ваннами и двумя туалетами. Дом отапливается по системе Вестингауза. Котел устанавливают на нужную температуру, и он автоматически включается и выключается, поддерживая в доме постоянный уровень тепла.

В доме хороший телевизор, проигрыватель; с удовольствием слушали записи русской музыки. Хозяева любят все русское: кушанья, песни, обычаи. Постоянно напоминают, что они русские; говорят «у нас» — это значит в России. И наоборот: «они» — это американцы, «у них» — это в Америке.

В их речи нет американского акцента. Иное дело дети; в семье они говорят по-русски, но с сильным американским акцентом и о России не думают, в то время как родители все время мечтают вернуться на Родину.

У них две машины, гараж, дорогая мебель. Они и дети одеваются красиво, по моде. Мы сказали:

— Вы, по-видимому, хорошо зарабатываете, если смогли купить дом, машины и всю обстановку.

Нам ответила хозяйка:

— К сожалению, все, что вы видите здесь, включая дом и обе машины, куплено нами в кредит, в рассрочку на пятнадцать-двадцать лет.

— Ну, что же, — говорим, — взносы небольшие, не обременительны. Зато вы все приобрели сразу.

— Это правда, — задумчиво проговорил хозяин, — но кредит имеет свои законы. Сколько бы я ни внес

за эти вещи, если вовремя не уплачу очередной ежемесячный взнос, у нас отнимут все, хотя бы мне оставалось уплатить всего несколько центов. Вот мы и живем как на вулкане. Вдруг лишимся работы, вдруг заболеем...

— А многие американцы живут в долг?

— Очень многие. По статистике, в среднем каждая американская семья должна фирмам пять-шесть тысяч долларов.

Наши врачи слушали этот рассказ с ужасом. Какая же нагрузка на нервы, на психику! Постоянно дрожать за завтрашний день. И нет до тебя дела властям, коллективу — вся твоя жизнь и жизнь твоей семьи во власти одного человека — хозяина!

Каждый из нас думал: «Лучше уж я буду иметь поменьше вещей, но жить спокойно и с достоинством».

В том же Хьюстоне мы знали одинокую женщину, имевшую дочь-школьницу. Женщина работала продавщицей, получала скромную зарплату. Проболев несколько дней, она порядочно недополучила из месячной зарплаты, к тому же за нарушение правил езды на автомобиле ее оштрафовали на сорок долларов. Ей нечем было платить очередной взнос за приобретенные в кредит вещи. Она искала деньги, вся изнервничалась, вновь заболела. Мы помогли ей уплатить взнос, купили лекарства, бесплатно ее лечили. Бедная женщина скоро поднялась; она не знала, как нас благодарить.

В нашем рассказе нет никаких преувеличений. Мы видели американца, пожилого человека, у которого был выявлен рак в неизлечимой степени. Знал ли он свою судьбу или, как это свойственно человеку, надеялся на чудо, но он активно обсуждал все текущие семейные дела. Были у них материальные затруднения, а подошел срок платы очередного взноса по кредитному договору. Он буквально весь дрожал и трясущимися руками пересчитывал деньги... Платил за вещи, которые очень скоро ему уже не понадобятся.

Невольно думалось: сколько тревог, сколько волнений! Не явились ли они причиной его страшного недуга?..

Возможность заболеть — второй серьезный фактор, который держит жителей Америки в постоянном напряжении. Плата за лечение в ряде стран, и особенно в США, превратилась в бизнес и ложится тяжелым бре-

менем на каждого американца, в том числе и зажиточного.

Стоимость лечения растет катастрофически быстро, обгоняя все другие показатели. В 1980 году она возросла по сравнению с 1950 годом в десять раз.

Сами ученые-медики возмущены этим. Профессор Рандал из Нью-Йорка говорил нам: «Болезнь — это бизнес, на котором наживаются дельцы, но главным образом государство через систему налогового обложения. У нас существует выражение: «Один день болезни скажется на бюджете среднего американца, а месяц болезни — разорит его».

Профессор пояснил: «Прежде чем попасть на прием к врачу, больной должен сделать необходимые анализы, без чего врач осматривать больного не станет. Анализы обычные, необходимые для поликлинического врача, стоят 150—200 долларов. За прием врача в зависимости от его квалификации больной платит от 50 до 200 долларов, то есть он еще не приступил к лечению, а уже уплатил 300—400 долларов. Но вот болезнь выявлена. Врач выписывает лекарство. Нередко очень много лекарств, так как фармацевтические компании постоянно объявляют конкурс среди врачей, и тот, кто больше выпишет лекарств, получит большую премию. Лекарства дорогие и, как известно, не всегда помогают.

А если человек проболел месяц?

Посещения врача, новые лекарства, дополнительное, более сложное, а следовательно, и более дорогое исследование быстро опустошают кошельки.

Если болезнь требует пребывания в больнице да еще необходима операция, расходы больного резко возрастают. Операция в зависимости от ее сложности обходится больному в несколько тысяч долларов. И нередко случается, что болезнь одного члена семьи поглощает все, что вся семья сберегала годами. Вот почему страх заболеть и сама болезнь являются не только физическим, но и психоэмоциональным стрессом для жителя капиталистической страны.

Американские журналисты любят подчеркивать, что в США рабочие получают высокую зарплату. Но умалчивают о таких вещах, как налоги, высокая квартирная плата, очень высокая плата за учение в высшем учебном заведении, различные страховки, другие взносы, в

результате — у американца на жизнь остается не так уж много.

Доктор Смит из Хьюстона, занимающий солидную должность научного сотрудника в раковом институте, сказал, что он не может жениться, так как вынужден помогать брату-студенту. «Содержать жену и семью и одновременно учить брата я не в силах. Я решил пока не жениться — пусть получит высшее образование брат».

Женщина, о которой мы рассказывали выше — она работает продавщицей в магазине галантерейных товаров, — поведала свое горе. Ее сын по окончании средней школы уехал в другой город и нанялся на тяжелую работу. Он хотел помочь сестре получить высшее образование, но с ним случилось несчастье, и он погиб. При жизни парень застраховал себя на десять тысяч долларов — их прислали матери. И бедная женщина, постоянно нуждаясь, часто недоедая, все же не трогает эти деньги, мечтая дать на них образование дочери.

Даже профессора испытывают трудности, когда надо послать в высшую школу сына или дочь.

В Кливленде члены делегации наших врачей познакомились с одним из выдающихся кардиологов-хирургов, профессором Беком, операции которого вошли во все учебники под названием Бек I и Бек II. Он много труда потратил на изучение ишемической болезни сердца, провел многочисленные эксперименты и создал стройное учение о причинах смерти при инфарктах миокарда. Это он выдвинул и обосновал необходимость массажа при инфаркте сердца. Его операции давали хороший терапевтический эффект, он имел солидную практику. И мы немало удивились, когда он рассказал о своих вынужденных занятиях сельским хозяйством. «У меня две дочери, — говорил профессор, — их надо было послать в университет, но денег не было, тогда-то я купил большой участок земли, стал ее обрабатывать. Фрукты, овощи и цветы сдавал в магазины».

Года два спустя один из авторов этой книги проездом из Хьюстона задержался на четыре дня в Нью-Йорке. Его встретил большой ученый, онколог-гинеколог профессор Рандал. Он любезно предложил остановиться у него. «Я вам предоставлю отдельную комнату с ванной и всеми удобствами, с отдельным ходом. Дам

вам ключи, и вы не будете никого беспокоить, и мы вас также».

Он занимал прекрасную квартиру из девяти комнат в центре города. Жили они втроем: у них была взрослая дочь. Мы часто ездили на их машине, а вечерами беседовали за стаканом чая. Оба они остроумные, любили шутку. Ростом они были очень высокие, их ногам в машине было тесно, и, садясь за руль, хозяин обыкновенно говорил: «О мои длинные ноги!»

— Познакомьте меня с вашим бюджетом, — попросил я однажды профессора.

— Пожалуйста, с удовольствием. Здесь нет никакого секрета. У нас все на виду. Я получаю зарплату в 2400 долларов в месяц.

— Это солидно.

— Да, конечно, это немало. Но вот послушайте наши расходы. Восемьсот долларов в месяц мы платим за квартиру. Более тысячи уходит на выплату налогов. Налоги у нас очень высокие — от двадцати до девяноста процентов заработной платы. Следующий солидный расход — страховка. Мы страхуем жизнь, здоровье, машину, мебель... Врач еще страхует себя на случай, если после операции умрет больной.

— Это мне не совсем понятно.

— Да, вам, советским врачам, это непонятно. Представьте, что я оперирую больного, и он умер. Родственники подают на меня в суд и по нашим законам могут взыскать с меня солидную сумму. Они заявляют: больной зарабатывал в год десять тысяч долларов. Если бы он не умер от операции, он мог еще прожить десять-двадцать лет. Вот хирург и должен заплатить нам двести тысяч долларов. Если же я плачу страховку, то родственники имеют дело уже не со мной, а со страховой компанией.

И так во всем. Вы видите у нас небольшую собачку. Вдруг ей вздумается кого-то укусить! Лечение укушенного разорит нас. И чтобы избежать этого, мы ее страхуем. Все это, конечно, удобно, но отнимает много денег. У нас от зарплаты остается не более десяти процентов — то есть 240—260 долларов в месяц. На жизнь хватает, но сбережений не сделаешь. Приводилось нам беседовать и с врачами-хирургами высокого класса, занимающимися частной практикой. Вот что

рассказывал профессор Гарлок, пионер в области резекции пищевода:

— Я преуспевающий врач, мне завидуют — зарабатываю в год двести тысяч долларов. Но не торопитесь говорить, что я богатый человек. Семьдесят пять тысяч уходит на содержание помещения, оплату сестры, регистратуры, машины, шофера. Остается сто двадцать пять тысяч. Из них восемьдесят процентов я должен уплатить за налоги. Однако я умею немножечко считать и налоги с этой суммы не плачу, а жертвую двадцать пять тысяч на строительство больниц. У меня остается сто тысяч. Вот с них уже, поскольку я сделал пожертвование, налог берут семьдесят два процента. Три тысячи я выиграл. У меня остается двадцать восемь тысяч долларов. Это уже немало, и я бы жил хорошо, если бы не несчастье с моим взрослым сыном. Он болен и находится в психиатрической больнице, которой я плачу по тысяче долларов в месяц.

В мире капитала действуют глубокие и долговременные факторы, угнетающие человека. Пожалуй, самое сильное нервное напряжение создает социальное неравенство, безработица в первую очередь. У одних это порождает стремление бороться, у других — социальную апатию, уныние. Миллионы молодых людей, не успев вступить в жизнь, становятся старичками, теряют интерес к окружающему, стремятся отойти от повседневных забот, забыться. Как страшная эпидемия, поражает западные страны наркомания. Из сугубо «американского явления», каковым она считалась еще недавно, наркомания захватывает в свои смертельные объятия все новые массы людей стран капиталистической Европы. Забвения в наркотиках ищет молодежь и даже школьники.

В нью-йоркской газете «Ньюсуик» в 1977 году была опубликована статья «В капкане героиновой смерти». В ней сказано, что такие «слабые» наркотики, как марихуана и гашиш, а также барбитураты получили небывалое распространение и пользуются особой популярностью у разочарованной молодежи Западной Европы — от Испании до Скандинавских стран.

Особую опасность представляет резкий рост употребления героина.

Во многих городах Америки и Западной Европы купить героин во дворах школ и на улицах стало как ни-

когда просто; молодые люди из любопытства, а иные под влиянием сверстников легко поддаются соблазну вкусить «удовольствие».

На границе между Нидерландами и ФРГ за один только год было задержано более 1200 контрабандистов с героином. Но ведь тысячи и тысячи других курьеров, везущих наркотики, благополучно достигают цели!

Наркомания — «медленная смерть» — убивает людей, главным образом молодежь; но кто подсчитал страдания близких людей, тяжелые стрессы родителей, вдруг узнавших, что сын их или дочь потребляют наркотики?..

Бандитизм — результат отчаяния, алкоголизма, наркомании. В Америке с наступлением вечера жители боятся выйти на улицу. Я бы не поверил этому, если бы сам трижды не был в Америке. Если ты задержался у знакомых вечером, они уговаривают тебя заночевать у них, а если ты все-таки должен вернуться домой — стараются по возможности проводить.

Однажды в присутствии знакомого профессора-хирурга я за что-то рассчитывался и вынул стодолларовый билет. Профессор с тревогой посмотрел на меня, сказал: «Напрасно вы носите с собой такие крупные деньги. За сто долларов вас могут убить. Мы никогда не носим таких денег».

Американцы, идя в магазин, берут с собой чековую или расчетную книжку магазина. Стоимость купленных товаров отмечается продавцом и высчитывается из суммы, заранее внесенной за счет этого магазина. Таким же образом они рассчитываются за бензин.

Конечно, сервис — дело хорошее, и в нашей стране было бы неплохо его завести. Но в Америке он не от хорошей жизни. Все-таки это постыдно для страны, для общества, в котором человек не может с безопасностью для жизни держать в кармане кошелек или носить на руке золотые часы. И конечно же, постоянный страх за свою безопасность, за безопасность близких не может бесследно проходить для здоровья.

Вечером Мирсаид оделся в лучший костюм, нацепил повязку на рукав, вышел на улицу. Там его поджидали два товарища из бригады. Вместе они отправились в городской опорный пункт по охране правопорядка —

ребят заранее предупредили, что там будет выступать председатель исполкома горсовета Боймирзо Шукуров. Небольшой зал был до отказа забит дружинниками. За небольшим столиком сидели Боймирзо Шукуров и офицер из городской милиции Никитин Константин Михайлович. Мирсаид знал их, они часто приходили на участок экскаваторов, беседовали с рабочими.

— Мы вас, ребята, собрали для серьезного разговора. Так уж у нас повелось, что важнейшие дела нашей городской жизни мы обсуждаем со строителями, советуемся с вами и, если нужно, просим у вас помощи. Сейчас наступает горячее время. Строители пускают очередной, четвертый, агрегат. Тысяча пятьсот молодых рабочих влились в нашу семью в этом году. Плотина как муравейник — кипит на ней работа. Четырнадцать новых общежитий построено. Народ пришел молодой, несемейный. А заработок? Меньше 250 рублей мало кто из них получает. Куда деньги девать? Иные пьют, гуляют, веселятся. А где вино, там и ссоры — известное дело! Охрану порядка вам доверяем — вам и милиции.

Рассказывал Боймирзо о комплексном плане охраны порядка, составленном в горисполкоме, о повышенном режиме профилактики и контроля за поведением людей в общественных местах.

— Вы знаете, как мы все любим свой город, как гордимся им, — заключил председатель. И дружинники закивали головами, задвигались. Что и говорить! Нурек — город необыкновенный. Кто об этом не знает? Его дома, непохожие один на другой, почти каждый в восточном стиле отделанный, стройными рядами протянулись по берегу Вахша и по краям ровной, как стол, площадки в горах. Проспекты ровными линиями расчерчены, под прямыми углами расходятся — кажется, уголок Ленинграда тут разместился.

А и в самом деле есть общая черта у этих двух городов. С Ленинграда новая Россия начиналась, а с Нурека — новый Таджикистан. Недаром иностранцы, беспрерывно сюда наезжающие, не могут сдержаться от громких похвал городу. Одна дама написала в книге гостей: «В Нурек я влюбилась с первого взгляда». Людей же, узнающих нравы города, не столько его красивый вид поражает, сколько уклад жизни городской, всеобщий порядок, взаимная приветливость и доброта, какой-то особенный, гуманный, человечный климат. В сто-

ловой вас обслужат быстро и вежливо. Заметив, что человек вы приезжий, предложат национальные блюда: шурпу, лагман, плов, шашлык. Лепешек или сдобных орешков хлебных принесут, если вы их и не заказывали. И уж столько положат, что вы невольно улыбнетесь, покачаете головой: управлюсь ли?..

Город очень молод, возраста жениха не достиг. Ему едва семнадцать исполнилось. Коренного населения — таджиков — в нем тридцать процентов живет. Остальные русские, украинцы, белорусы, узбеки, татары, башкиры, латыши, эстонцы...

Пожалуй, в Нуреке вся семья советских народов представлена. И еще одна черта примечательна: молодость. Средний возраст городских жителей — 25 лет. Город двадцатипятилетних! Всех демографов поражает любопытная особенность: если в Таджикистане самый высокий прирост населения из всех Среднеазиатских республик, то Нурек по этой статье держит рекорд в Таджикистане. Тут есть над чем задуматься социологам!..

Есть и нечто новое в Нуреке, о чем в других городах пока не всегда задумываются: свой моральный, нравственный и психологический климат. Сделать этот климат здоровым, чистым, свободным от всего того, что отравляет жизнь людям, — об этом заботятся во всех общественных организациях, пишут местные газеты, радио.

И конечно же, забота о здоровом общественном климате начинается прежде всего с горисполкома. Немало доброго сделал Боймирзо Шукуров, его председатель от рождения города, — все тут от сердца его, от его забот. Говорят, недавно он тяжело болел, перенес инсульт — от утомления, от чрезмерных нагрузок в работе. Теперь поправился, в волосах прибавилось седины и вид притомленный, но ничего, веселый, смотрит на людей ласково. Любит Боймирзо Шукуров людей! Зато и люди его уважают — даже те, кто ни разу с ним не встречался. Говорят, худая слава быстро бежит, но и добрая от нее не отстает.

Боймирзо Шукуров немножко литератор, слух идет, что он пишет стихи. Может быть, рассказы, может, легенды. Наверное, потому часто людям про старину говорит, красивые сказки таджиков вспоминает. Он и дружинникам рассказал об одной легенде. Перед тем как

они выходить собрались, он поднял руку, попросил внимания. И, показав в раскрытое окно на Сандук-гору, упершуюся в небо, тихо, проникновенно заговорил:

— Когда-то очень давно на людей, живших здесь, напали враги. Люди не могли от них отбиться. Тогда они собрали все добро и зарыли в Сандук-горе. И еще они зарыли мудрый совет стариков: как сделать жизнь счастливой. А ключ от горы в Вахш бросили. Мы должны найти этот ключ. И раздать добро людям. Так хотели наши предки. Так они мечтали.

Постоял у окна председатель, посмотрел на детишек, игравших в сквере. Сказал строителям:

— Я недавно в Америке был. Во многих городах побывал, и всюду нам говорили: «Вечером будьте осторожны. Вас могут ограбить и даже убить. У нас неспокойно». Статистикой я поинтересовался. В таком небольшом городе, как наш Нурек, в сутки случается шесть ограблений, два изнасилования, три угона автомашин, пять квартирных краж. Разве возможно это в нашем городе?

Может быть, у нас милиция работает лучше, чем их полиция? Нет, полиция в Америке хорошо работает. У нас люди другие — советские люди! У нас строй другой — социалистический! У нас психологический климат иной — вся жизнь другая!

Ну а чтоб гарантия была, чтобы разгильдяй какой хулиганить не вздумал — вы, товарищи, в оба глядите! Вы хозяева города, вам и порядок в нем наблюдать!

Необычный это был инструктаж. Глубоко вошел в душу Мирсаида.

Дежурство прошло спокойно. «Никаких нарушений не зафиксировано», — записали в журнале дружинники экскаваторной бригады.

Мирсаид возвращался в свое общежитие уже утром. Мысли его неслись легко и свободно, мечтал Мирсаид о том времени, когда он поступит в институт, получит диплом инженера и наберет в жизни такую силу, что станет наравне с Зиной. И тогда...

О чем бы ни задумывался Мирсаид, его мысли неизменно возвращались к Зине. Никакая другая девушка в целом мире его не интересовала. Только она, Зина. Ее он любил, о ней всегда думал. Но как скажешь ей о своей любви? При одной только мысли об этом у него оста-

навливается сердце. Зина по-прежнему с ним мила и приветлива; при встрече говорит хорошие слова и смотрит так хорошо, будто сестра родная — лучше сестры! — ласково смотрит, радуется, если Мирсаид работает хорошо, опечалится, если его постигнет неудача, ободрит: «Не робей, Мирсаид. Ты сегодня устал, в другой раз наверстаешь». И так хорошо бывает в такие минуты Мирсаиду — горы бы он сдвинул с места! Но разве простую человеческую дружбу можно принимать за любовь?

Далеко бегут мечты Мирсаида, дальше Сандук-горы и тех трех вершин, за которыми прилепился у скал родной кишлак Чинар.

У дома, где живет Степан, присел на лавочку.

Окно Степановой комнаты открыто. Мирсаид хотел позвать Степана, но из подъезда выскочила женщина — и к Мирсаиду.

— Ой, парень, ты случайно не дружинник?

— Дружинник.

— Ну, повезло мне. Ты только посмотри, что он делает, проклятый разбойник. Сил моих нету!..

Женщина впустила Мирсаида в квартиру, раскрыла перед ним ванную комнату. Там стоял ишак и мирно жевал в умывальной раковине буханку белого хлеба и шоколадные конфеты. Проделки Степана! Он сегодня утром ездил на ишаке в горы и вот завел его в квартиру. Конечно, назло хозяйке. Он что-то говорил о своей вредной соседке.

Мирсаид вывел ишака на улицу, отвел в сторонку и там привязал к столбику. Степанова соседка говорила:

— Безобразие! Я в милицию заявлю, в суд подам!..

Скоро появился и Степан. Соседка, увидев его, замолчала, а Степан как ни в чем не бывало принялся кормить ишака кукурузными хлопьями, сыром, конфетами. Мирсаид сказал Степану:

— Зачем ты ишака в ванную поставил?

Степан посмотрел в сторону квартиры, развел руками:

— Ишак в горах — первый друг человека. Пусть, думаю, посмотрит, как люди живут.

— Не валяй дурака, Степан! Это же хулиганство! Соседка на тебя в милицию заявит. В бригаде разговор будет.

— Где же стоять бедному ишаку? — отбивался Степан. — Во дворе тоже нельзя. Детская площадка. Вот

покормлю сейчас — в кишлак отведу, к знакомому таджику.

В окрестностях Нурека еще оставалось несколько саклей. Степана знали и в этих саклях. О нем говорили: «Хороший русский человек. Добрый». Любили его и в бригаде. Степан Садовая Голова — так называли его люди, приехавшие из Красноярска. Он еще там, на строительстве Красноярской ГЭС, «откалывал номера». И хотя проделки его были беззлобными и даже забавными, все-таки они нарушали привычный строй жизни и доставляли беспокойство. Однако Степан был большой мастер по ремонту землеройной техники, может быть, оттого многое сходило ему с рук.

— Пойди к хозяйке, извинись, не то в милицию заявит, — требует Мирсаид, помня о своих обязанностях дружинника.

К Степану у Мирсаида хорошее чувство; с тех пор как узнал парень, что Степан и не думает жениться на Зине и что нет между ними никаких других отношений, кроме дружеских, Мирсаид потеплел к Степану, потянулся к нему душой.

— Так иди к хозяйке, повинись.

— Никуда я не пойду! Отвяжись!

И Степан повел ишака к хозяину — через весь город повел, на виду всей публики.

Таков уж человек Степан. Не поймешь: то ли дурака валяет, то ли и впрямь так ему хочется. На то и прозвище у него — Садовая Голова.

В бригаде экскаваторщиков, первой внедрившей хозрасчет, строгие, точнее сказать, суровые нравы. Машинисту Птичкину, не захотевшему менять подъемный трос и оставившему «грязную» работу товарищу, ничего не сказали ребята. Сняли лишь пятьдесят процентов премии. «Хочешь — работай, хочешь — уходи, твое дело, но знай: ты совершил подлость, и мы знаем это». Такой моральный приговор, хотя он и не был произнесен, оказался сильнее материального. Машинист рассчитался и уехал на другую стройку. На прощание своему товарищу он сказал: «В другом месте я так не сделаю».

Таковы нравы в бригаде. И эти нравы распространяются на всех. Даже на Степана Садовую Голову, нужнейшего для бригады человека.

В бригаду пришло письмо из милиции с просьбой «ознакомиться и принять меры». Получила его Зина, сидевшая на тот случай за столом бригадира. Распечатала:

«Слесарь-наладчик завел в общественную квартиру ишака, а дружинник — не знаю его фамилии — вывел ишака и вместо того, чтобы принять меры к нарушителю, стоял возле ишака и ржал как жеребец».

Сложила письмо, спрятала в карман. Первой мыслью было — не показывать письмо бригадиру. Нет, нельзя. Все равно узнают — хуже будет.

Речь в письме шла о Степане и Мирсаиде. Снова Мирсаид! Не везет же парню!..

Зина знала причины, чуть было не приведшие парня к катастрофе. Знала и то, что Мирсаид любит ее. И сама к нему безотчетно тянулась. «Эта новая история ударит его еще больнее. Он же не виноват!..»

Бросилась к Алексею Ивановичу. Тот выслушал ее внимательно, потом взял письмо и сунул поглубже в стол. Зине сказал:

— Пойди к этой... хозяйке квартиры и поговори с ней. С милицией я улажу сам.

Подумал, затем продолжал:

— А ты психолог, Зинаида. Все по-здравому рассудила. А то ведь у нас как: дело не дело — треплют нервы, и мало кто задумывается, какой урон несут люди и государство от этих бездумных, бестактных, а зачастую и несправедливых проработок. Я уж никому не говорю, а сам подозреваю: Мирсаида-то в Ленинград отправили, пожалуй, из-за нас. Не выдержал он головомойки на суде, а ведь если разобраться по совести — история выеденного яйца не стоит. Да и эта... с ишаком — черт знает, как и подойти к ней! Ну, Степан, ну, артист — чего только не отмочит! Этому я скажу наедине: или ты уймешься, бросишь свои художества, или уходи из бригады. Трудно будет без тебя, черта, ну да ладно: обойдемся!..

На том и порешили. И в тот же день конфликт, обещавший разгореться в свару, был улажен к пользе и удовольствию всех участвующих в нем сторон. И никто не знает, сколько энергии, людских и иных ресурсов сэкономлено этим простым и мудрым решением.

А для бригады вдруг настали трудные дни: взял расчет Степан Садовая Голова. Потом на бригаду сва-

лилось неожиданное: один за другим четыре машиниста заболели гриппом. Вначале один заболел, чихает, кашляет. И будто бы бравирует: смотрите, мол, какой я молодец — болею, а с работы не ухожу. Ну и, как водится, заразил других. И вся бы бригада вышла из строя, не случись тут врач и не устрой им всем серьезный нагоняй. Прогнал больных в клинику, остальных собрал вместе, прочел лекцию о природе заразных болезней и о гриппе прежде всего.

Люди, страдающие каким-либо хроническим недугом, часто погибают не от него, а от присоединившегося острого заболевания.

В наше время такой болезнью часто бывает грипп. И если уж человек заболел, он должен оберегать себя от контакта с другими, стараться не передать инфекции близким, особенно детям и пожилым, помня о тяжелых последствиях, которые несет с собой эта, на вид невинная болезнь.

Как правило, грипп сопровождается высокой температурой. Между тем даже кратковременное повышение температуры тела приводит к ослаблению сил в организме, в том числе защитных механизмов. После повышения температуры до 39—40° на один-два дня у человека, в том числе и у молодого, наступает резкая слабость на много дней. Если же температура держится несколько дней, то слабость не покидает больного неделями. И если в организме имеется дремлющая инфекция, то она немедленно активизируется.

Поражая главным образом верхние дыхательные пути, гриппозная инфекция легко опускается на бронхи и на легочную ткань, вызывая бронхит и пневмонию. С высокой температурой, с тяжелой интоксикацией она провоцирует отек слизистой оболочки верхних дыхательных путей, затрудняет дыхание и вызывает кислородное голодание. И если даже гриппу не сопутствуют осложнения, то и тогда он надолго оставляет после себя «предательскую слабость».

Коварным осложнением является гриппозная пневмония. Протекает она длительно, и при самом энергичном лечении выздоровление наступает лишь через несколько недель.

Есть процессы, их как ни лечи, но раньше срока они

не кончаются. Если для созревания ребенка требуется девять месяцев, то никакие лекарства или техника не могут уменьшить отпущенный природой срок. В известной мере это можно отнести и к гриппозной пневмонии. Интенсивно применяя различные средства, мы можем снизить температуру, но не можем ускорить выздоровление от пневмонии, уменьшить слабость. Для выздоровления человеку требуется несколько недель. Выписывая больного пневмонией раньше времени на работу даже с нормальной температурой, врачи наносят вред и больному и государству. Невылеченный процесс перейдет в хроническую стадию.

Учеными доказано, что у 14 процентов всех больных гриппозной пневмонией болезнь переходит в хроническую стадию. Это очень большая цифра! А если учесть, что при каждой эпидемии гриппа пневмонией заболевают тысячи людей, можно представить, какой тяжелый след оставляет каждая вспышка эпидемии.

Нарисованная нами картина приобретает еще более драматические тона, если процесс протекает у пожилого человека. Все пожилые люди, а особенно склонные к легочным заболеваниям, в самом начале эпидемии должны принимать ремантодин в определенной дозировке до окончания эпидемии. Хорошим профилактическим средством является и «сыворотка Смородинцева» — порошок, вдыхаемый в нос.

При заболевании гриппом больной должен соблюдать постельный режим, принимать аспирин, пирамидон, а при подозрении на пневмонию — антибиотики, банки, горчичники — весь арсенал средств, направленных против пневмонии.

Предупреждение гриппа и его осложнений — важное условие борьбы за долголетие людей.

Любопытный факт: машинисты, заболевшие гриппом, все курящие. Ни один из некурящих не заболел.

Что это — случайность или закономерность? Разумеется, тут может иметь место и случайность. Но врачи давно установили: при всех прочих обстоятельствах курящие легче подвергаются инфекционным заболеваниям, особенно легочным.

Курение относится к числу вредных и опасных привычек, укорачивающих жизнь.

Впервые табачные семена попали в Европу из Индии и Китая в XV веке — вначале в Испанию, затем во Францию. Листья табака употреблялись не только для курения, но и в качестве нюхательного порошка. Были случаи отравления, что послужило поводом для принятия мер запрета на курение. В Италии курильщиков отлучали от церкви, в России, куда табак был завезен в начале XVII века, курильщиков сурово наказывали.

В наше время курят во всех странах, хотя наукой установлено, что табак — наркотик и, как всякий наркотик, пагубно влияет на здоровье. Но всякий курящий мало об этом задумывается, может быть, потому, что последствия курения сказываются лишь много лет спустя, когда появившиеся расстройства здоровья трудно приписать табаку, а легче объяснить «перенесенным гриппом» или другими обстоятельствами. Между тем многие люди — и с давних времен — понимали вред табака. Так, король Англии Джеймс I в XVI веке называл курение «привычкой, неприятной для глаз, отвратительной для носа, вредной для мозга и опасной для легких». В наше время появились научные работы о влиянии табака на жизнь и здоровье человека. Открылась картина, которая заставила задуматься всех умных людей на земле. Табак не только укорачивает жизнь курящего, но он приводит человека к преждевременному дряхлению, к ряду болезней — он уродует человека физически и эстетически.

Вот что написала актриса из Херсона:

«Я актриса. Работаю в Херсонском музыкальном драматическом театре. Скажу об актерах и актрисах. Курение поголовное. Редчайший случай, если актриса не курит. Казалось бы, как же можно понять: актриса, балерина, певица курит! Это же прежде всего непрофессионально. Думаю, приходилось вам слышать с театральной сцены — даже в ТЮЗах, даже в кукольных театрах — сиплые, скрипучие, прокуренные голоса. Красная Шапочка говорит басом, Золушка хрипло откашливается — дети смеются... стыдно за актера, стыдно за диктора, когда слышишь, как «животом», а не голосовыми связками говорит он. Уже 22 года работаю я в театре, многое изменилось: составы трупп, репертуары, а вот печальная традиция, выходя на сцену, закуривать сигарету, осталась. А жаль».

Но самое страшное — это курение нашей молодежи, студентов, учащихся, школьников, именно с этого возраста начинается курение большинства взрослых.

Очень вредное, разлагающее влияние оказывают курящие врачи, педагоги, ученые. Глядя на них, каждый думает: «Они ученые, знают, что делают, — видно, курение не так уж вредно».

На наш взгляд, для этой категории людей общество вправе и обязано установить какие-то сдерживающие факторы. Может же шахтер, находясь в шахте семь-восемь часов, не курить, а почему же эти люди, призванные служить примером для других, не могут отказаться от дурной привычки?

В журнале «Здоровье мира» — он издается Всемирной организацией здравоохранения — в 1980 году была напечатана статья «Медленное самоубийство». Она начинается так: «Наступит день, когда человечество с удивлением будет вспоминать о том, что люди XX века имели обыкновение оглушать себя пагубными для здоровья веществами — алкоголем, табаком и наркотиками».

Врачи установили, что смертность среди курящих на 30—80 процентов выше, чем среди некурящих. У курильщиков рак легкого встречается в 15 раз чаще, чем у некурящих; бронхит, эмфизема, рак гортани — в 9 раз чаще; рак ротовой полости, рак пищевода — в 6 раз... И т. д.

У тех, кто курит много, риск заболевания раком легкого увеличивается в 20—30 раз по сравнению с некурящими.

Недавние опыты показали, что у собак, которых заставляли «выкуривать» 7 сигарет в день, через 29 месяцев развивался типичный плоскоклеточный рак легкого.

Столь же пагубное влияние оказывает курение на сердце и сосуды. Инфаркт миокарда молодеет: он все чаще поражает мужчин в возрасте 40—45 лет. Врачи и ученые-медики считают, что пагубную роль в этом играет курение.

К осени дело клонилось, а жара в южном Таджикистане не спадала. И темп работ шел в гору. С высоты экскаваторного карьера посматривали ребята в сторону плотины; там настоящий бой идет: летят по воздуху

ковши с бетоном, чертят круги хоботы кранов, ревут машины — днем и ночью. Стоит над плотиной облако пыли, подолгу стоит — и лишь при дуновении ветерка с рукотворного моря валится с края плотины в бурлящий, укрощенный Вахш.

Три гидроагрегата уже работают — три «трехсотки». А всего будет десять. Мачты-опоры метнулись ввысь на горы, понесли стальные нити к городам, совхозам, колхозам. В туманные ночи липко шелестит в них энергия укрощенного Вахша. Горы Таджикистана много таят энергии. Республика хоть и невелика по сравнению с другими, соседними, но по запасам гидроэнергии уступает лишь России. Реки Памира и Алатау могут ежегодно давать человеку 535 миллиардов киловатт-часов электроэнергии. Нурекская ГЭС даст 11 миллиардов. 2,7 миллиона киловатт — такова мощность ее девяти «трехсоток».

Главные работы сейчас землеройные. Люди со всех участков: машинисты, бетонщики, арматурщики — на экскаваторный карьер смотрят. Как там ребята, дают грунт в плотину? Алексей Иванович вечером собрал бригаду.

— Завтра нужно дать самую высокую выработку. К этому дню мы все готовились давно. Давайте попробуем. Сроки поджимают, вся надежда на нас.

Вместе, как перед решающим боем, рассчитали общий темп работ, прикинули возможности и силы каждого, потом бригадир переговорил со всеми, уточнил задания, обратил внимание на возможные срывы. Мирсаида подбодрил:

— Ты только не робей. У тебя все получается. Машину свою хорошо знаешь, чувствуешь ее. Уверен, не подведешь...

Первый ковш Мирсаид закинул в БелАЗ на десять минут раньше начала смены. Он хоть и не надеялся, но где-то под сердцем лелеял такую дерзкую мысль: дать высокую норму.

БелАЗы, заслышав рокот экскаватора, ожили, задвигались — к Мирсаиду выстроилась очередь. Шоферы любят проворных машинистов, быстро расшивающих пробки, тянутся к ним. А Мирсаид с первых минут темп взял хороший: первый ковш набрался полным, второй, третий, с четвертого ковша отвалился БелАЗ, помчался к плотине. Второй самосвал не удалось нагрузить с

четвертого ковша, зато ход стрелы к автомобилю и обратно к грунту был скорый, точный, над кузовом замирал в нужном месте, без качки, дерганья туда и обратно. Недалеко у отвесной стены карьера работал бригадир Алексей Иванович. Мирсаид нет-нет да взглянет в его сторону: ход стрелы у бригадира был плавный, ровный — грунт высыпал точно в кузов. Такой «снайперский» расчет всегда отличал бригадира: никто не умел, как он, плавно и точно подать ковш и в нужный момент высыпать. Отсыпал он как в аптеке на весах, ни на кабину водителю, ни мимо бортов на землю не сыпанет — работал чисто, красиво. Любовались люди мастерством бригадира, по-хорошему завидовали машинисты. Мирсаид же влюблен был в бригадира: в его неторопливую мудрость, человечную доброту, ровное со всеми обращение.

Сегодня Мирсаид очень хотел работать красиво, нагружать машину с четырех, а то и с трех ковшей, не дергать стрелу, не делать лишних проносов. И не только потому, чтобы, как сказал бы Степан, «показать капитанам», больше всего ему хотелось доказать Зине, что он не хуже других, опытных; хотелось угодить бригадиру, который за оплошку с ишаком даже не сделал ему замечания.

У стены карьера вздрогнула стрела третьего экскаватора, затем четвертого — скоро заработали все девять машин. Ряды самосвалов с гулом и ревом летели по дороге на плотину: груженые — вниз, порожние — наверх, к карьеру. Работа принимала свой обычный дневной ритм. БелАЗы ускорили свой бег, и через несколько минут они уже летели вниз и вверх со скоростью курьерского поезда. Облако пыли вставало над дорогой, заволакивало карьер.

«Капитаны» работали дружно, стрелы ходили плавно и точно. И Мирсаид сник душой. Нет, чудес не бывает. Мастерство, которое они копили годами, не одолеть наскоком. Мысленно он уже готов был смириться с ролью середняка — не оказаться бы лишь последним! — но тут ему представилось веселое лицо Степана, его озорная улыбка: «Ну-ка покажи им, где раки зимуют!» И Мирсаид сжал в пальцах рычаги управления машиной, поддел зубьями выступавший из земли большой красноватый камень. Вместе с ним отвалился пласт грунта, ковш наполнился доверху. И Мирсаид

весь отдался работе: слушал двигатель, зорко разглядывал карту грунта, рассчитывал полет стрелы.

Первые два часа работа шла в одном ритме; Мирсаид не торопился, не рвал мотор — ковш набирал доверху, быстро и по возможности точно кидал стрелу в сторону очередного БелАЗа. Один из шоферов, сделав очередную ездку, высунулся из кабины, показал Мирсаиду большой палец: дескать, хорошо работаешь, парень! Красный, распаренный от жары, проходил мимо бригадир: он оставил экскаватор и шел по фронту работ, смотрел, нет ли задержек. Может, он не выдержал жары, решил передохнуть. Поравнявшись с Мирсаидом, кивнул парню — дескать, молодец, так держать! — но не остановился, сошел к будке. Было уже очень жарко, духота усиливалась полным безветрием; пыльное облако над карьером розовело от полуденных лучей солнца, дышало зноем. Один за другим останавливались экскаваторы, машинисты, проходя к Вахшу, кричали: двигатель греется. Попробовал рукой кожух двигателя, щечку подъемного барабана. Сказал вслух: «Греется, но ничего! Машина имеет запас прочности».

Мирсаид продолжал «грызть» гору, нагружать БелАЗы. До обеда оставалось сорок минут, половина экскаваторов остановлена, иные поработают несколько минут, снова остановятся. Мирсаид грузил и грузил самосвалы. Девушка-учетчица, отмечая в блокнотике количество Мирсаидовых БелАЗов, качала головой, что-то показывала на пальцах. Но Мирсаид не понял. Знал, что «сделал» много машин, и очень бы хотел без остановки доработать до обеда.

Солнце между тем поднялось высоко, и жара достигла апогея. Даже он, Мирсаид, родившийся под этим солнцем и знавший силу его лучей, едва выдерживал «парилку». К середине дня облако пыли, повисшее над карьером и берегом Вахша, сгустилось, частицы земли смешивались с испарениями реки, увлажнялись — воздух становился горячим, сырым, он точно ошпаривал тело. И Мирсаид, изнывая от жары, много раз порывался бросить рычаги, погрузиться в Вахш, освежиться, но брал себя в руки и продолжал работать.

Выключил мотор во время обеда.

В столовой много говорили о жаре, о пыли, о том, что греются моторы, но ни слова о выработке.

Алексей Иванович, направляясь после обеда к машине, спросил у Мирсаида:

— У тебя двигатель сильно греется?

— Стараюсь не перегружать, — уклончиво ответил тот.

— Смотри не запори машину.

Поднимаясь в кабину, Мирсаид поднял руку, дал знак ожидавшим его шоферам: давай подъезжай! И включил двигатель.

Машина, отдохнув и охладив свои механизмы, работала ровно, без натуги. Мирсаид держался раз взятого темпа — не рвал шестерни, не дергал тросы, держал ритм в стиле своего бригадира. И видел, как неторопливость, расчет, любовное отношение к машине дают плоды: БелАЗы идут к нему рядком, получают свою порцию — отваливают, двигаются без сутолоки и рывков. «Только бы не сбиться с ритма, не сбиться...» — думал Мирсаид, уверовавший в свои силы. Время от времени он щупал ладонью приборную доску, щечку подъемного барабана, вспоминал слова Степана: «Машина имеет запас прочности», — боялся, как бы не упустить ту самую точку нагрева, за которой кончается запас прочности. Но нет, до этой точки еще далеко. Он знал, он чувствовал это всем своим существом.

Жара не спадала до самого вечера, она пришлась на всю первую смену, но Мирсаид выдержал испытание зноем, как и выдержала это испытание его машина. До конца смены он работал ровно, большинство БелАЗов наполнял за четыре приема и только иные — за пять. И все время выдерживал ритм, ровную, спокойную работу — красивую работу.

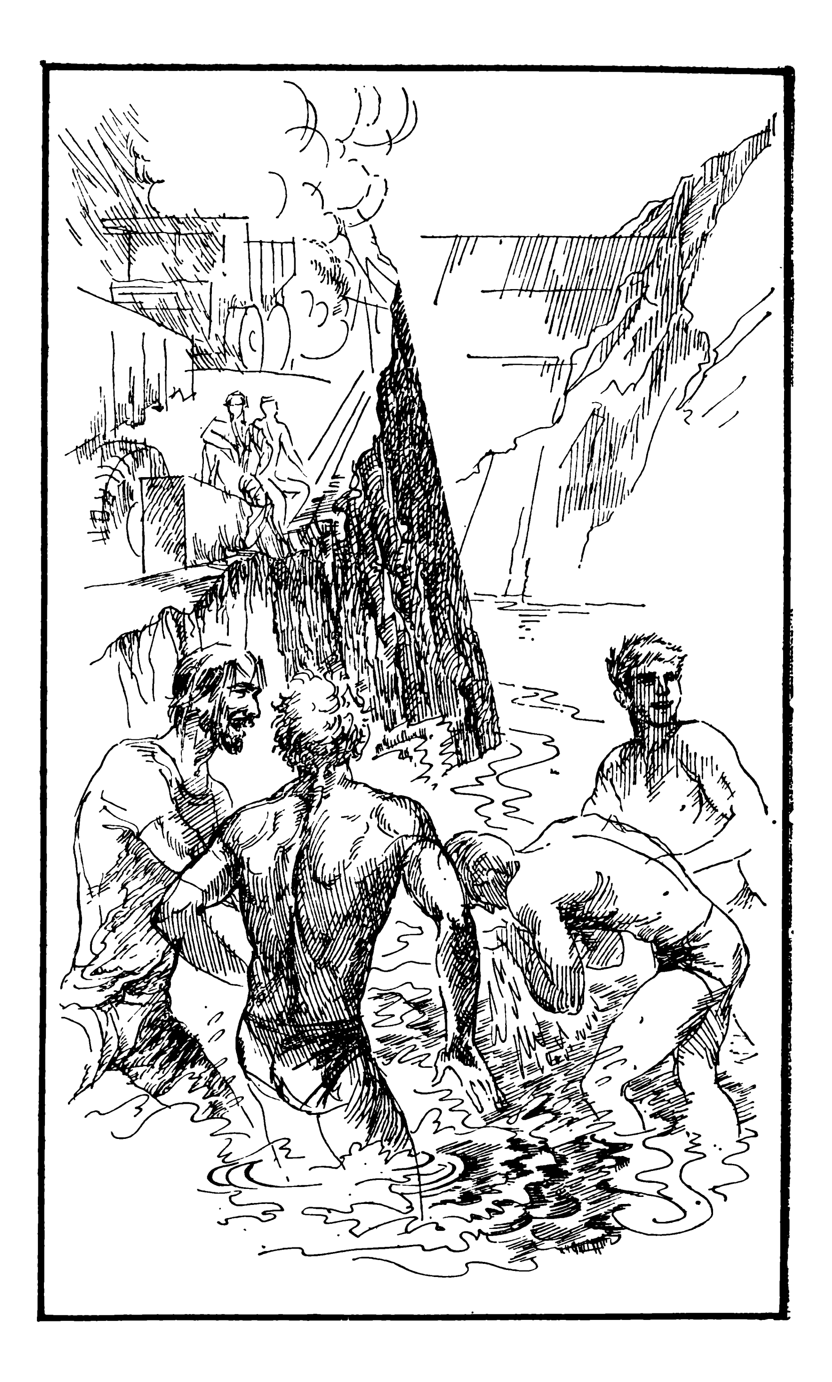
В будку экскаваторщиков Мирсаид пришел последним. И как только открыл дверь, раздались слова: «Ну, молодец!.. Славно работал!..»

Бригадир сказал Мирсаиду:

— Ты знаешь, сколько ты дал сегодня?.. Шесть тысяч кубометров.

— Вы, Алексей Иванович, зимой давали и по девять тысяч.

— То зимой, а это летом, да еще в такой жаркий день, когда экскаватор час работает и столько же отдыхает. А крайняя машина вон и совсем закипела. Теперь ей отдыхать от перегрева два дня придется. Словом, хорошо, парень, молодец!..



Алексей Иванович ударил Мирсаида по плечу, обнял дружески. Любил старый бригадир хороших работников, знал он цену этим самым кубическим метрам.

А когда машинисты ушли на речку и в будке никого не осталось, Мирсаид подошел к простенку между окнами, где вывешивался график дневных выработок. Шесть тысяч! Это был последний результат, а высший — семь тысяч девятьсот, предпоследний — тот, что рядом с Мирсаидом, — шесть тысяч четыреста. Погрустнел Мирсаид, крепко обхватил ладонью затылок. Нет, не просто обойти «капитанов», даже вровень с последним из них он пока встать не может.

Но и радовало — всего лишь четыреста кубометров отделяют его от «капитана». Сколько же это будет машин?..

И в нем вдруг поднялась волна нетерпеливых желаний. «Завтра, завтра сработаю лучше!»

В тот же вечер Нурек облетела новость: бригада Алексея Ивановича Чусенко дала рекордную выработку.

Давно не был Мирсаид дома, в родном кишлаке. Все собирался завтра да завтра, но дни бежали, складывались в недели, а он все в горы не поднимался. Кончит смену, примет душ, наденет модные джинсы, рубашку с яркими цветами, туго утянется широченным ремнем и отправится... на охоту. Да, на охоту. Иначе не назовешь его постоянные каждодневные маршруты по местам, где можно невзначай встретиться с Зиной, а там, глядишь, и проводить. Зина будто не замечает его преследований, не гонит Мирсаида, напротив, увидев, первой подходит. И рада бывает, если Мирсаид с ней танцует и потом провожает ее домой.

«Кого же она любит?» — в тысячный раз вопрошал Мирсаид и боялся найти ответ.

Ночью долго он не мог заснуть. Во мраке, а затем в пепельной, рассветной пелене видел ее глаза. Силился прогнать навязчивый образ, но глаза ее то ласково, то печально смотрели ему в душу, лишали сна. «Это любовь, — думал Мирсаид. — Такая она... любовь — в душу смотрит, всегда смотрит, даже когда ты спишь».

Как-то утром, пришел к нему один экскаваторщик.

— Прости, друг, никак раньше зайти к тебе не мог. Степан, уезжая, просил передать тебе письмо, а я угодил в автомобильную аварию, и, хотя отделался легко, пришлось немного поваляться в больнице. Вот возьми. — И протянул Мирсаиду конверт.

Мирсаид быстро вскрыл его. Там лежала записка всего в несколько строк: «Бери мою комнату, женись на Зине. Любит она тебя. И хорошо! А я поеду в Белгородскую область. Там, по слухам, затевается что-то необыкновенное. Сюда-то я приехал из-за нее. Думал, привыкнет, полюбит. Нет, не судьба. А ты хороший парень, Мирсаид. Счастья тебе. Степан!»

Мирсаид читал и перечитывал эти несколько наспех написанных строк. Не сразу дошел до него их смысл, но когда все понял, почувствовал в ногах слабость. И опустился на кровать.

За окном по синему небу летели горы, а в голове гулко на все голоса шумела радость... Мирсаид бросился к экскаваторщику.

— Спасибо, брат. Ты мне такую весть принес, такую! — Он крепко, до хруста обнял парня, тот охнул.

— Ну и силен ты... Я же ведь только из больницы, в аварии был...

Настоящий бич нашего времени — несчастные случаи на дорогах. Они случались и раньше, когда ездили по ним на лошадях и в каретах; разбивались всадники, получали повреждения пассажиры карет, если последние опрокидывались. Но жертв было немного. Истинные катастрофы на дорогах стали происходить позднее, в эпоху внедрения паровых машин, когда началось опьянение скоростью. В мае 1842 года сошел с рельсов и загорелся поезд на линии Париж — Версаль. В результате 150 жертв. Среди заживо сгоревших был французский мореплаватель Дюмон Дюрвиль, только что вернувшийся из опасного путешествия по южным морям.

Одна из главных причин железнодорожных катастроф была устранена благодаря созданию автоматического, пневматического тормоза Вестингауза, после чего и по сей день железные дороги остаются самыми безопасными путями сообщения.

Большой восторг вызвало появление парового дилижанса, который мог развивать по тому времени боль-

шую скорость. Однако этот восторг очень скоро сменился бурным общественным гневом, после того как в 1834 году в Шотландии в результате взрыва одного такого дилижанса погибло пять человек, и эксплуатация такого вида транспорта была запрещена.

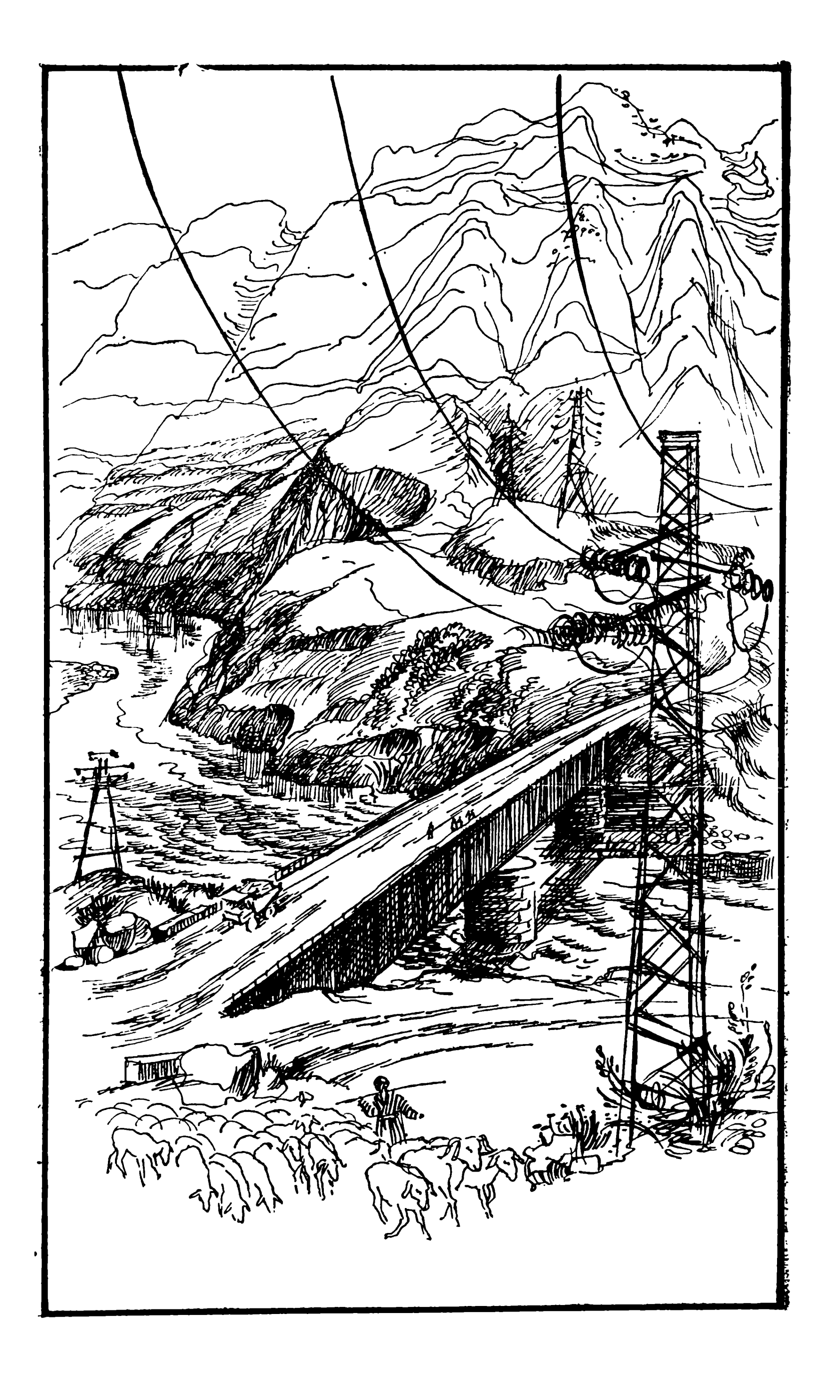
В наш век, когда пар был заменен бензином, многое изменилось, иной стала и картина катастроф. Локомотивы никогда не убивали по 250 тысяч и не калечили по 10 миллионов человек в год, как это делают сейчас автомашины. Нынешний век ответствен за такие трагедии, перед которыми меркнут чумные эпидемии средних веков. Всемирная организация здравоохранения призывает все органы здравоохранения сыграть свою роль в защите людей от грозящей им опасности. Мы можем только сожалеть, что органы здравоохранения некоторых стран полностью устранились от этого народного бедствия.

А между тем какой нелепостью для человечества выглядит смерть Пьера Кюри, погибшего от дорожной катастрофы в 47 лет, и многих других больших и прекрасных людей земли.

Автомобиль стал основным средством передвижения в Америке и других странах, без него подчас невозможно обойтись, он же, этот автомобиль, стал проклятьем американцев, их национальным бедствием. Он не только дает им самый высокий в мире процент несчастных случаев, но и отнимает у них воздух, превращая небо над головами в сплошное месиво дыма и гари.

Помимо людского горя, автомобильные катастрофы приносят и большой материальный ущерб. Сотни тысяч изуродованных машин. Почти 10 процентов коек в крупных больницах ряда стран занято пострадавшими на дорогах. Миллионы нерабочих дней в году у лиц самых продуктивных возрастных групп, так как на каждого убитого в уличной катастрофе приходится 10—15 тяжелораненых и 30—40 легкораненых. Очень часто жертвами дорожных катастроф являются дети. В Великобритании лет 10 назад было подсчитано, что более половины детей рано или поздно оказываются жертвами несчастных случаев на улице и что один ребенок из 50 погибает.

Обследования показывают, что кривая несчастных случаев дает пик в возрасте 15—25 лет. В 18 обследо-



ванных странах Европы люди этого возраста среди пострадавших составляют от 20 до 50 процентов.

Исключение смертности от несчастных случаев оказало бы влияние на среднюю продолжительность жизни в 5—10 раз большую, чем исключение смертности от инфекционных болезней. Необходимо также учитывать значение, которое представляют люди данной возрастной группы для общества с экономической точки зрения.

Другой важный аспект проблемы — рост тяжких повреждений, полученных при дорожных катастрофах, что увеличивает число инвалидов среди населения.

Если несколько лет назад в развитых странах пешеходов погибало на дорогах в 2—3 раза больше, чем водителей и пассажиров, то в настоящее время ситуация изменилась и в некоторых странах погибает больше водителей и пассажиров, чем пешеходов. При авариях на дорогах наиболее частыми для водителя являются ранения головы, и, поскольку эти аварии случаются при высоких скоростях, процент несчастных случаев с ранениями головы, при которых трудоспособность может быть восстановлена, снижается.

В результате дорожных катастроф имеется немало людей с постоянной нетрудоспособностью.

Сама напряженная езда в условиях города или на автострадах на больших скоростях приводит нередко к стрессовым ситуациям и болезненным состояниям.

Длительное сидение за рулем, особенно ночью, служит важным фактором стресса и усталости, а следовательно, и риска несчастного случая. После трехчасового вождения внимание водителя притупляется и число совершаемых ошибок возрастает.

У водителя пожилого возраста притупление внимания и ошибки вождения начинаются раньше. Было установлено, что после пятичасовой езды такие водители попадают в аварии чаще, чем молодые, хотя абсолютный показатель несчастных случаев среди молодых водителей оказывается выше.

Что же надо сделать, чтобы снизить дорожный травматизм и уменьшить человеческие жертвы?

Основными являются два момента: снижение скорости и исключение вождения машины в нетрезвом состоянии. Все опытные шоферы, начальники гаражей, все

работники ГАИ заявляют: эти две причины являются виновниками большинства аварий.

Возникает вопрос: целесообразно ли снижать скорость? Многие опытные водители говорят: при скорости 50 километров шофер управляет машиной, после 50 — она им. Это значит, что при скорости до 50 километров в час шофер может затормозить и остановить машину практически при всех самых неожиданных случаях. При скорости свыше пятидесяти километров труднее среагировать на неожиданно возникшее препятствие.

Известно, что во Франции после того, как законом была резко ограничена скорость автомобильной езды, количество катастроф на дорогах также резко снизилось. Но может быть, это слишком увеличит время пути, может быть, люди будут терять очень много времени? Наши наблюдения показывают, что это не так, что старинная русская поговорка «Тише едешь—дальше будешь» остается в силе и в век автомобиля. Много раз при поездках на автомобиле на далекое расстояние мы отмечали, что те, кто, обгоняя других, лихо мчался вперед, оказывались или в кювете, или с помятым крылом на обочине, или их задерживали работники ГАИ.

Нельзя допусткать к управлению машиной шофера даже с легкой степенью опьянения.

Исследования, проведенные в Чехословакии, показали, что прием шофером перед выездом кружки пива увеличивает количество аварий в семь раз. Прием 50 граммов водки увеличивает количество аварий в 30 раз, а прием 200 граммов водки — в 130 раз по сравнению с трезвыми водителями.

Эти данные показывают, что никакой «допустимой» концентрации алкоголя в крови, которая якобы не оказывает существенного влияния на частоту аварий на транспорте, не существует. Любое количество алкоголя увеличивает степень риска, число жартв и несчастных случаев. Алкоголь действует на человека не только несколько часов после приема, но и спустя несколько дней.

В опытах И. Павлова у собаки после принятия небольших доз алкоголя рефлексы приходят в норму только после шести дней. У человека же с его тонкой и высокоразвитой нервной системой она и через неделю не придет к норме.

Было бы справедливым от водителе требовать аб-

солютной трезвости — такова специфика их профессии.

Видим скептические улыбки при этих рассуждениях.

Но врачам часто бывает не до улыбок. Одному из авторов этой книги за более чем полувековую хирургическую деятельность привелось оперировать многие десятки и сотни жертв автомобильных аварий. Большинство тех, кто с трудом выжил, и тех, кто покоится на кладбище, могли бы рассказать, чего стоили им две-три рюмки, выпитые водителем в дороге или накануне рейса.

О материальном ущербе, наносимом дорожными катастрофами, можно судить по таким цифрам.

В Швеции, где всего 8 миллионов жителей, в 1972 году стоимость дорожных катастроф составила 110 миллионов долларов. Можно себе представить, какие расходы терпит наша страна с ее 260-миллионным населением! А между тем стоимость хорошей хирургической больницы равна 4—5 миллионам долларов, то есть Швеция могла бы на эти деньги строить по 20—25 хирургических клиник в год.

В Швеции ежегодно 23 тысячи человек гибнут или получают увечья на дорогах и улицах. А в США в 1973 году погибло 50 тысяч человек. Медицинские расходы составляют в Швеции свыше 50 миллионов долларов в год. Если принять во внимание, что у нас населения больше в 33 раза, и если согласиться, что процент травм у нас примерно такой же, как в Швеции, то и в этом случае лечение пострадавших на дорогах обошлось бы нам в полтора-два миллиарда рублей. Что же касается человеческих жизней, то потери государства здесь не поддаются учету.

Помимо дорожных травм, существуют травмы производственные и бытовые. Первая зависит от охраны труда и во многом может быть контролируема государством, вторая же, как и дорожная, тесно связана с употреблением алкоголя. Профилактика бытового травматизма всецело зависит от нашей борьбы за здоровый быт, за трезвость.

Однако есть одна форма бытового травматизма, которая мало зависит от пьянства: травма на скользких, обледенелых дорогах и тротуарах в большинстве регионов страны с холодным климатом. В последнее время в Ленинграде, например, выпавший снег долго не уби-

рается с тротуаров и дорог. Наступившая вдруг оттепель создает ледяной покров по всем мостовым и тротуарам. А тут еще сугробы неубранного снега. Вот и прыгают пешеходы по скользким ледяным тропинкам. Нам, хирургам, прибавляется работы. Переломы костей рук, ног, позвоночника и черепа... Если бы подсчитать уроны от этих травм и сопоставить их с затратами на уборку снега...

Думается, было бы разумно установить час «физической работы» в день для работников умственного труда в возрасте от 18 до 65 лет. Людям была бы польза, а государству — большой резерв физического труда. И в случаях снегопада снег бы очень скоро убирался с улиц. Между тем горько смотреть, когда наши женщины-дворники убирают тяжелый снег, а здоровые молодые мужчины спокойно проходят мимо, изнывают дома от физического безделья.

Физический труд — основа здоровья и долгой жизни. И тот, кто отрывается от него, обрекает себя на преждевременную старость.

Наконец, войны. Они ведь тоже сеют травмы — смертельные и несмертельные, большие и малые.

Не станем здесь приводить кровавую статистику войн — скажем лишь, что до сих пор человечество не сумело найти смирительную рубашку и накинуть ее на тех, кто сеет в мире вражду и войны, играет судьбами народов и государств.

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ



В горах Памира высоко стояло жаркое октябрьское солнце. По тропинке, ставшей родной и знакомой, поднимался к Чинару Сойкин. За спиной он тащил громоздкий, завернутый в мешковину багет. Сама картина, бережно свернутая в трубку, покоилась в рюкзаке. И чем выше поднимался, тем чаще перекидывал багет с плеча на плечо. Он уже рисовал в своем воображении, как вечером войдет в клуб бабаев, поставит у стены картину, торжественно скажет: «Принимайте подарок!..» Нет!.. не так он скажет — попроще и тише: «Для вашего клуба писал». А Боймирзо... Тот поднимется со своего места и объяснит бабаям: «Русский художник, наш гость, картину свою в дар кишлаку Чинар преподносит». И порывисто шагнет к нему, станет благодарить. А бабаи будут покачивать головами, говорить между собой: «Благородный человек!.. Картину нам... подарил. А как нарисовал!.. Нет, вы только смотрите — какая это картина. Она бы в Душанбе центральную галерею украсила!..»

Потом Сойкину становилось совестно своих мыслей, и он от них отвлекался, смотрел на горы, любовался сиянием тихого, ясного дня. Два года он не был в горах, но, как и раньше, его охватило чувство восторга и восхищения и какой-то тихой, неземной умиротворенности при виде вечно сияющих снежных вершин, неба, льющего на землю теплое дыхание вечности.

Виктор уже более недели жил в Нуреке, сделал множество зарисовок с натуры, набросал портреты почти всех членов бригады Мирсаида. От него с печалью узнал о смерти Курбан-аки и послал об этом письмо Чугуеву. Теперь он поднимался в знакомый кишлак, где его уже ожидал Молдаванов, прилетевший сюда два дня назад.

Глухое стрекотание раздалось за горой, заслонявшей вид на Пулисангинское ущелье, где возводилась плотина; вначале Сойкин решил, что это доносится шум экскаваторов, но стрекотание нарастало так, словно кто-то часто-часто стучал молотком по камню или крутил гигантскую трещотку. А скоро из-за горы показался вертолет. Он летел в сторону кишлака Чинар. И странный груз висел у него под фюзеляжем: то ли камень, то ли человек, схватившийся за конец веревки.

«Что же это они тянут на веревке?» — спрашивал себя художник, в недоумении провожая вертолет.

Вертолет удалился, и груз его так и остался для художника загадкой.

Прямиком через неглубокое ущелье направился Сойкин в кишлак Чинар. Метрах в двухстах заметил группу людей. Шли они по тропе, соединяющей Нурек с Чинаром, — а через несколько минут он уже пожимал руки Мирсаиду, Зине, Алексею Ивановичу, машинистам экскаваторной бригады: бригада почти в полном составе направлялась в кишлак Чинар на концерт Молдаванова.

Алексей Иванович кивнул на Мирсаида, сказал:

— Да вот... в гости к нему. Давно собирались.

Зина смущенно пряталась за спины машинистов. Обычно такая смелая, общительная, здесь она чувствовала себя неловко, видимо, знала, что в доме Мирсаида ее встретят уже как невесту.

По дороге Алексей Иванович рассказывал:

— Боймирзо Шукуров выпросил у алюминщиков вертолет. Он звонил в филармонию. Нашлись и русские артисты, там как раз москвичи гастролируют — пианистка знаменитая и певица... Обе они тоже летят на вертолете.

Бригадир повернулся к Мирсаиду:

— То-то будет праздник для твоих земляков!

Строители вышли на ровное место, и им открылся кишлак, затененный кроной гигантского чинара, а метрах в пятидесяти от селения, возле школы, вертолет с обвисшими, как усы запорожца, лопастями винта, рой детворы да и взрослых, облепивших впервые залетевшую сюда диковинную машину.

Строители пошли к Мирсаиду, а художник свернул в саклю Боймирзо, где они с певцом раньше квартировали. Молдаванов встретил его шумно, долго тряс, сжимая в объятиях.

— Рад тебя видеть, дружище. Вот молодец! Пришел вовремя, я как раз заканчиваю составлять программу концерта. — Ты, москвич, должен знать пианистку Тамару Николаевну Гусеву и певицу Эмму Ивановну Маслову.

Художник кивнул:

— Да, я их знаю. Ну, не коротко, не так, как вас, а слушал обеих. И что же?

Певец поднял к губам палец, зашикал:

— Тише ты, они здесь!

Показал на стену, за которой была женская половина сакли.

— Гусева будет мне аккомпанировать, а с Масловой мы споем дуэтом.

— Как я разумею... вам надо бы порепетировать?..

— С Масловой я пел, а Гусева... О-о, брат. Это такая пианистка!

И Молдаванов вновь приставил к губам палец, мол, тише, как бы не услышали.

Никогда еще не видел художник Молдаванова таким молодым, бодрым и энергичным. Певец кидал на приятеля быстрые взгляды, кивал, улыбался — лицо его светилось, и весь он отдавался счастливому ожиданию того момента, когда начнется концерт.

— Но позволь! — осенило вдруг художника. — Пианистка есть, а пианино?

— Ты разве не видел? — с затаенным торжеством, не отрываясь от нот, все так же шепотом проговорил Молдаванов.

— Нет, а что я должен видеть?

— Пианино спустилось с неба. Нам прислали инструмент из Душанбе. В ящике, в специальном контейнере. О-о!.. Боймирзо Шукуров маг, он такую развил деятельность.

— И как же опускали? Вещь хрупкая!

— Ни царапинки! Летчики первого класса! Что ни говори, а мне крупно повезло. Концерт под облаками! А-а, здорово? Завтра об этом сообщат по радио. — И, немного помолчав, добавил: — Ты, верно, скорее меня увидишь профессора, расскажи ему про наш концерт в Чинаре. И непременно заметь: вы правы, Петр Ильич, если человеку под пятьдесят — рано записывать его в старики. Вот ты сегодня посмотришь, как Молдаванов споет романс «Гори, гори, моя звезда».

Певец помнил о печальном уроке, полученном на даче профессора, и теперь, видимо, горел желанием взять реванш за свое поражение.

На стене он прикрепил зеркало, а на полу на газете разложил мази, краски, лосьоны, духи: прихорашивался тщательно, будто готовился к выходу на большой сцене.

Говорил мало и только о том, что относилось к предстоящему концерту.

— Ты мне помоги — услужи, сделай милость, — говорил художнику. — Э-эх!.. Где моя Малаша!.. Горя я с ней не знал в таких случаях.

Сойкин сказал:

— Почту за удовольствие. Ради бога, я весь в твоем распоряжении.

— И отлично! Для начала выйди под навес — тут, рядом, — вроде веранды у них; там должны лежать фрак, брюки и рубашка.

И действительно, под навесом на табурете под охраной древней старушки в аккуратном целлофановом пакете лежала парадная одежда певца. Когда художник принес ее, Молдаванов заметил:

— На свете много непостижимых тайн! Ну вот хоть бы женщина-таджичка, она, может быть, и в городе не была, фрака в глаза не видала, а посмотри, с каким тщанием все отгладила, уложила. Ни единой складочки!

Посмотрев на часы, он стал одеваться. И поскольку зеркало было небольшим, Молдаванов просил товарища оглядеть его со всех сторон, все ли в порядке в его одеянии.

— Театр начинается с вешалки, — размышлял вслух Молдаванов, — артист — с манжет и запонок. В одежде артиста все должно быть идеально, он, как капитан на корабле, должен блистать чистотой и опрятностью. Если ты позволил себе выйти на сцену с пятном или складкой на одежде — ты не артист, ты валенок, и тебя надо гнать из театра в шею.

Артист говорил тихо, как бы сам с собой; он все время прокашливался и то и дело на середине фразы вдруг возвышал голос — видимо, разговор ему нужен был для пробы голоса. И чем ближе подходило время начала концерта, тем чаще он пробовал голос, громче прокашливался, словно боясь, как бы голос его не пропал или не «осел» в последнюю минуту.

К месту концерта друзья шли в сопровождении хозяина и местного учителя. Учитель объяснял:

— Народу много, школа маловата — места не хватает. И клуб тесноват. Бабаи сказали: народ будет здесь, на камнях, а певец — здесь... — Он показал рукой на сооруженный для концерта помост. — Вон смотрите... хорошее место. Много места... и удобно.

Небольшую поляну перед школой — здесь же стоял вертолет — облепили, как пчелиный рой, жители кишлака. Особняком в двух первых рядах сидели старики бабаи, вслед за ними сбоку и даже впереди них верещали на все голоса дети, рядом пристроились мужчины, с левой стороны, на пригорке, разноцветным букетом разместились женщины.

Молдаванову предоставили кабинет директора школы; рядом, в учительской, его уже ждали Тамара Николаевна Гусева и Эмма Ивановна Маслова. Они обе вышли в коридор и встретили певца как старого знакомого. Они же подвели к Молдаванову аккомпаниатора — пианиста Душанбинской филармонии. Пианист почтительно склонился, представился:

— Леонид Грач... Если могу быть полезен.

— Программу вечера смотрели?

— Да, знакомился. Русские песни, романсы... Вот только не было у нас репетиции.

— Так уж вышло. Я надеялся...

Молдаванов смиренно наклонил голову перед Гусевой:

— Ваши импровизации... Мы бы, пожалуй...

— Я охотно, — сказала Гусева, — но вам лучше положиться на Леонида Михайловича. Он концертмейстер-виртуоз, вы будете довольны.

Грач снова почтительно поклонился; на лице его застыла улыбка. Он всем своим видом как бы говорил: «Уж вы как хотите, а без меня вам не обойтись».

Эмма Ивановна, молодая женщина с пышными волосами и большими карими глазами, понимающе улыбалась. И улыбка ее тоже говорила: «Уж это так. Грач вас поймет, он на ходу подстроится, и все будет хорошо».

Молдаванову она сказала:

— Могу вас представить публике и объявлять номера. Если вы, конечно, не возражаете.

— Польщен. Право, мне очень приятно.

Так и сладился рабочий ансамбль импровизированного концерта. Эмма Ивановна, одетая в длинное голубое платье, вышла на помост. В мгновенно наступившей тишине раздался ее мелодичный, звучный голос:

— Друзья! Ваш гость, его вы все хорошо знаете, Олег Петрович Молдаванов, известный русский певец. Он народный артист СССР, лауреат Государственной премии, его знают и за границей. За время жизни в вашем кишлаке он вас всех полюбил и теперь специально прилетел, чтобы в благодарность за ваше гостеприимство спеть для вас несколько русских песен и романсов. Сейчас он споет вам...

Голос Масловой потонул в радостных криках и аплодисментах.

Эмма Ивановна не называла песню, а рассказывала:

— Вы сейчас услышите песню о нашем национальном герое — о Степане Разине. Он жил давно... Любил бедных... Отважный, красивый человек.

Аудитория затихала. Нетерпеливый и шумный косяк детей и тот примолк. Ребята вытянули шейки, словно птенцы, замерли в трепетном ожидании.

Молдаванов запел. Вначале совсем тихо, как будто бы про себя и не по-настоящему, а так, словно для пробы голоса, для распева. Пел, рассказывая раздумчивым печальным речитативом, и только аккорды пианиста, взмывая к небу, властно заполняли пространство между горами. Огонь керосиновых фонарей, прикрепленных к веткам чинара, слабо освещал артистов, золотил лица зрителей, сидевших тихо и недвижно, точно призраки или тени.

Между тем певец одушевлялся и песня его звучала все громче, шире:

Выплыва-а-ют расписные,
Стеньки Ра-а-зина челны...

Не все понимали тут русскую речь, но каждому была близка и понятна песня. И чудилось, люди, никогда не видевшие великой русской реки Волги, может, и не знавшие Стеньки Разина, вдруг заглянули в сокровенный уголок русской души и пленились красотой ее и величием. И неважно, что не было среди зрителей знатоков искусства, — здесь были люди, чья душа открыта и свободна от злых помышлений, та открытая, свет-

лая и чистая душа, которая по одной уже природе своей человеческой тянется к прекрасному и великому.

Хорошо играл пианист. Руки, летая над клавишами, творили небесный гром, шум обвалов и водопада — и не было под звездами ни гор, ни людей, все слилось и растворилось в мятежных и грустных, тревожных и радостных звуках старинной русской песни, той песни, что родилась под бескрайним небом и на бескрайней земле, родилась и прославила молодецкую удаль народа, не терпящего над собой рабства, народа, идущего к другим народам с добром и открытым сердцем.

А когда прозвучал последний аккорд и певец приклонил к груди голову — тишина водворилась мертвая, и чудилось: лишь белые шапки вершин Памира, окруживших со всех сторон кишлак Чинар, тихо вздохнули от изумления. Тишина. Ни одного хлопка аплодисментов, ни единого лишнего звука.

Молдаванов пел. И песни его были народными — самыми, самыми любимыми. И в каждую песню он вкладывал столько чувств и страсти, что, кажется, ни на одной сцене знаменитых европейских театров, где ему приходилось петь, он не испытывал столько желания спеть хорошо и сильно, к нему не являлось такое радостное и крылатое вдохновение.

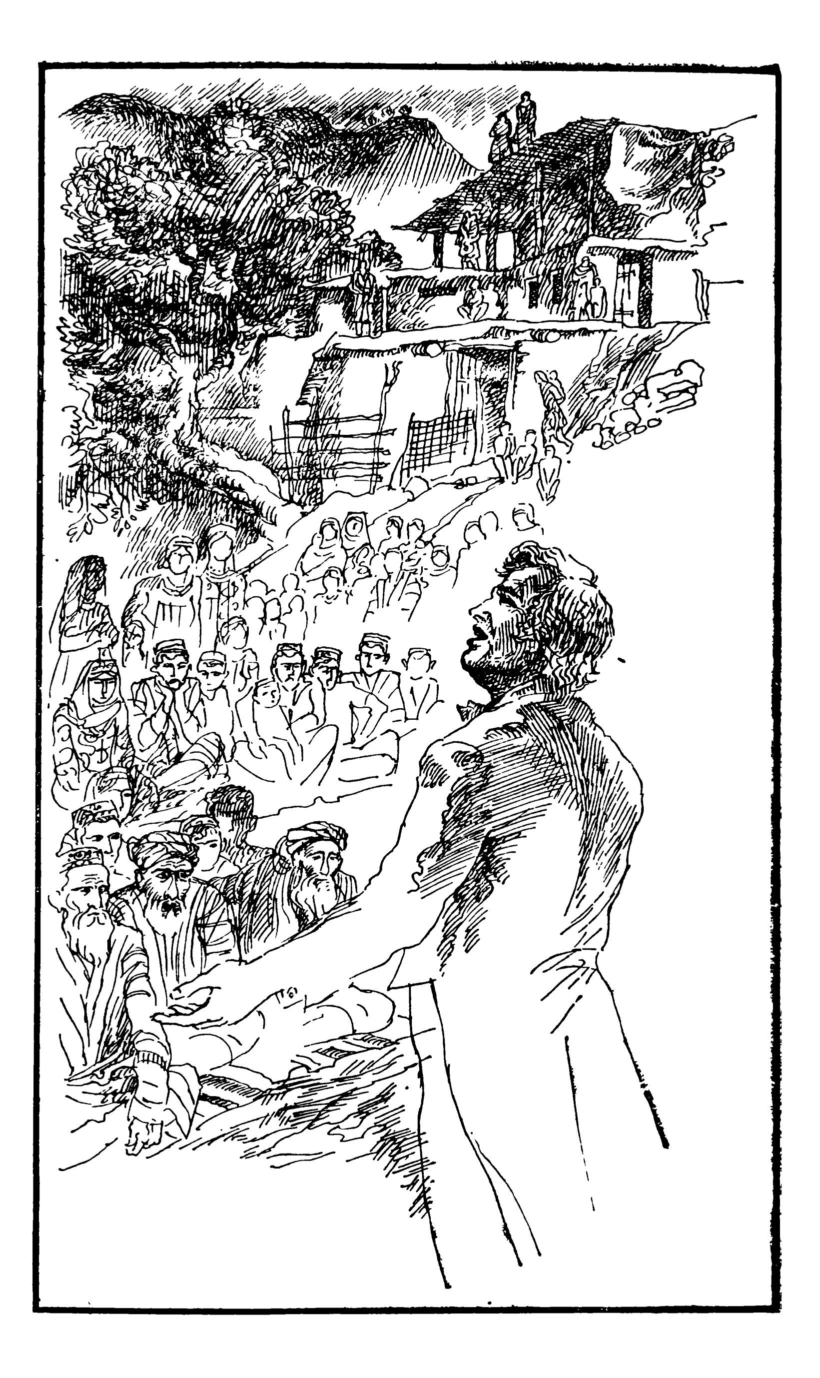
Он и сам, если бы его спросили, не мог вполне объяснить причину такого воодушевления; к дебюту за облаками — так он мысленно называл свой концерт — он начал готовиться еще там, в Ленинграде, может быть, в тот памятный момент, когда пережил поражение на Гришкиной викторине.

В середине концерта он взял для себя отдых, попросил Эмму Ивановну Маслову исполнить несколько песен; она также пела с большой охотой и удивительно как хорошо. Затем сольные номера играла Гусева, и далеко в горах отдавались каскады ее аккордов, както необыкновенно чисто и ясно звучали мелодии Чайковского, Шуберта, Шопена.

А потом на сцену вновь вышел Молдаванов. И сам объявил:

— Я вам спою старинный русский романс «Гори, гори, моя звезда».

И за рояль на этот раз села Тамара Николаевна Гусева. Они продолжительно посмотрели друг на друга, и он едва заметно кивнул пианистке.



Художник Сойкин, сидевший на камне в некотором отдалении от «зрительного зала», под густой веткой чинара, весь как-то сжался от охватившего его волнения; он знал и раньше, что романс заветный будет исполнен, и знал также, что в исполнение его Молдаванов вложит всего себя. Сойкин ждал чуда.

И вот полились они, звуки дивной мелодии. Тамара Николаевна сделала вступление — первые аккорды, слившиеся в сложнейшую импровизацию, ударом грома раскололи тишину, и все вокруг до самого неба заполнилось звуками, так мощно и гармонично объявшими пространство гор, что чудилось, будто и они сами стали исторгать мелодию, и звезды на белесо-синем небе, казалось, в такт ей запрыгали в неоглядных просторах космоса.

Тихо и проникновенно пел Олег Молдаванов. Пел отрешенно, смотрел поверх людей; синие шапки горных вершин он будто бы принимал за зрителей и к ним обращал стон и плач своей исстрадавшейся, больной души.

«Да, он сдал экзамен, выиграл бой. Он победил себя!» — шептал Сойкин, внимая звукам романса.

Иногда голос певца сливался с аккордами пианино — и в те моменты красота мелодии завораживала, слушатели отдавались вполне очарованию песни; между ними и певцом наступало то самое духовное единение, которое и является смыслом и целью искусства и к которому стремится каждый подлинный артист.

Когда Молдаванов окончил пение, зрители поднялись с мест и стали аплодировать. Два очень старых человека подошли к сцене и, скрестив на груди руки, наклонили головы. Все остальные, увидев стариков, перестали аплодировать, и Молдаванов, ведя за руки Гусеву и Маслову, приблизился к сцене, поклонился старикам. А старцы сделали жест руками, означавший и благодарность и благословение. К краю помоста подошел Грач, артисты — теперь уже в полном сборе — вновь поклонились старцам, другим зрителям — на этот раз низко. И тогда все разом сгрудились у помоста. Мальчишки забежали на сцену, неистово хлопали, улыбались, поддаваясь всеобщему возбуждению.

Молдаванов поднял руку, прося тишины:

— Спасибо, друзья!.. Нам было хорошо с вами. Мы будем помнить концерт в кишлаке Чинар.

И снова все дружно захлопали. И лица людей озарились радостным возбуждением.

На другой день утром Молдаванов сказал художнику:

— Сегодня уезжаем. Билеты у нас с тобой на вечерний рейс. Давай-ка, брат, собираться.

— Да у меня все готово. Вот только дело одно есть в кишлаке. Но я мигом...

Сойкин захлопотал с картиной, прилаживая ее к раме. Делал все это один, пока певец и Боймирзо беседовали на улице. А когда полотно обрело свое место в роскошном раззолоченном багете, позвал товарищей. Они, увидев картину, замерли в изумлении. Картина действительно была хороша. На фоне снежных вершин и тихо струящего голубой свет неба сидели старец и молодой человек. На первом была национальная одежда, второй — горожанин: костюм, белая рубашка, галстук. Черты лица хранили одушевление только что окончившейся беседы; в глазах застыла живая, энергичная мысль о чем-то большом и важном; может быть, мудрый старец рассказал молодому таджику о былой жизни в горах, может, наоборот, внук поведал деду о своих делах и товарищах, и оба они вспомнили что-то близкое и дорогое; оба смотрели в будущее уверенно и светло.

Молдаванов шагнул к художнику, порывисто обнял Сойкина.

— Да ты, Виктор, талант!.. Я, право, не ожидал. Это же... дьявольски хорошо!..

Подошел и протянул обе руки Боймирзо:

— Спасибо, друг! Я был в Москве, Душанбе — видел много картин, но такой о таджиках... Такой нет! Надо бы созвать людей, показать...

— Я дарю эту картину чинарцам. Пусть повесят в клубе и смотрят.

Боймирзо выставил вперед руку:

— Нет, Виктор! Не делайте этого. Место для нее в лучших галереях, пусть многие видят, какие есть люди — таджики.

Молдаванов опустил на плечо Виктора тяжелую руку:

— Ты верно решил, коллега! Оставь им картину на память. В конце концов, она здесь родилась и пусть останется под сенью Чинара. Благородно, старик!

Ты настоящий художник, коль способен на такие жертвы. Вот тебе моя рука — предлагаю дружбу на всю жизнь!..

Пока они изъяснялись в чувствах, Боймирзо тихо вышел из дома. Друзья собирали чемоданы, а он где-то ходил по саклям и явился только к отъезду. Русских гостей провожали почти все мужчины кишлака. Явились бабаи, степенно пожимали на прощание руки, благодарили за внимание. А в аэропорту гостей ожидала дружная бригада экскаваторщиков. Мирсаид и Зина, счастливые и немного смущенные, сообщили друзьям, что завтра подают заявление в загс. Их поздравили радостно. Молдаванов тут же пропел «Эпиталаму» Рубинштейна, а художник преподнес Зине букет чайных роз.

До самого аэродрома провожал русских друзей и Боймирзо. На прощанье вручил им квитанции на получение багажа в московском аэропорту.

— Это еще что за фокус! — вскричал Молдаванов, помня мешки с фруктами, доставленные им в клинику.

Боймирзо поднял руки и только сказал:

— Законы гор, законы гор!..

Прощались по-русски, обещая не забывать друг друга.

Не знали тогда и не могли предположить певец и художник, какие дары отправлялись им в товарных отсеках самолета: там были ковры и бурки, шелковые халаты и шитые золотом национальные тюбетейки... Сушеные фрукты, орехи и пряности. И все во вкусе изысканном, со щедростью восточной...

Сойкин летел в Москву, а Молдаванов — через Москву в Донбасс.

Певец сидел у окна, откинувшись в кресле. Он долго провожал глазами исчезающие огни аэродрома, но мыслью и чувствами все еще был там, в кишлаке, на вчерашнем концерте. Перед его взором вновь и вновь, как на экране, оживали волнующие картины: седобородые старики, внимающие его голосу, юноши и девушки, восторженно аплодирующие... Неповторимое ощущение счастья переполняло все его существо.

А Виктор уже жил во власти своей новой картины...

Художник развернул на коленях альбом, смотрел новые наброски, эскизы к картине «Таджичка», которую задумал еще в прошлый свой приезд. Теперь он напишет ее обязательно, в ней явится все: дыхание снежных гор и бездна небес над ними, человек, укрощающий силу Вахша, — Сония... Нет, не та девочка-подросток, которую он знает: нет, то будет полная сил и энергии девушка... Гордая в своем величии... Таджичка!.. Круглые темно-синие глаза — такие большие, каких еще никто не видел. И лик ее прекрасен, как утренняя заря в горах Памира. Да, да, это будет лучшая его картина — поэма в красках!..

Бережно положил альбом с эскизами в портфель. Достал тетрадку, стал писать письмо в Ленинград профессору Чугуеву:

«Дорогой Петр Ильич! Сегодня рано утром мы на лошадях спустились с гор, а вот сейчас полдень, и мы летим самолетом домой. Настроение у нас хорошее, здоровье тоже; про болезни мы совсем забыли, чему несказанно рады. Я помню, как Вы однажды заметили: «Здоровый человек не слышит своего сердца, он даже подчас не знает, где оно у него находится». Мы, конечно, знаем, где находится у нас сердце, но, слава богу, слышать его и думать о нем перестали. Вы нас исцелили, а поездка в горы вернула нам молодость. Мы здесь увидели жизнь, для нас неведомую, узнали людей, совершенно новых по складу психики и по образу жизни, наблюдали такие краски и картины, каких не встретишь ни в каком ином уголке мира. Но главное — мы оба поверили в ту важную мысль, что здоровье наше, а следовательно, и жизнь очень часто зависят от нас же самих и что в отношении к своему организму мы нередко бываем столь же невежественны, сколь и несправедливы. Меня особенно убедила в этом судьба Мирсаида, который теперь совершенно поправился, и жизнь у него складывается как нельзя лучше.

Мы оба помним Ваш наказ приехать в Ленинград через полгода и пройти еще раз проверку. Я постараюсь выполнить Ваше предписание, а что до Олега Петровича, он Вам передает привет и обещает в любых случаях быть у Вас весной будущего года. Впрочем, как он мне только что сказал, он напишет Вам тотчас же по приезде домой и сам обо всем расскажет. От себя же по секрету добавлю: он совершенно теперь пере-

менился и полон творческого энтузиазма. Он дал в горах замечательный концерт и так хорошо пел романс «Гори, гори, моя звезда», что я не сомневаюсь — искусство его стоит на самой высокой своей точке. Не прошли бесследно Ваши мудрые беседы, на многое открывшие нам глаза. Мы поняли: человек должен жить в ладу со своей совестью, в мире и согласии с другими людьми и природой. В этом «секрет» продолжительности жизни человека.

Еще раз спасибо Вам.

В. Сойкин».



ОГЛАВЛЕНИЕ

Углов Ф. Г., Дроздов И. В.
У 25 Живем ли мы свой век. — М.: Мол. гвардия, 1983. — 239 с., ил. — (Эврика).

60 к. 150 000 экз.

Академик Ф. Углов и писатель И. Дроздов рассказывают о научных и практических проблемах геронтологии, о поисках и достижениях советских ученых в этой области. Издание рассчитано на массового читателя.

У $\frac{4110000000-012}{078(02)-83}$ 285—83

ББК 28.903
5А2.2

ИБ № 3369

Федор Григорьевич Углов, Иван Владимирович Дроздов

ЖИВЕМ ЛИ МЫ СВОЙ ВЕК

Редакторы **Р. Чекрыжова, Л. Дорогова**
Художники **Г. Бойко, И. Шалито**
Художественный редактор **В. Неволин**
Технический редактор **Г. Каплан**
Корректоры **В. Авдеева, А. Долидзе**

Сдано в набор 21.10.82. Подписано в печать 11.01.83. А00005. Формат 84×108$^{1}/_{32}$. Бумага типографская № 1. Гарнитура «Литературная». Печать высокая. Условн. печ. л. 12,6 Учетно изд. л. 12,9. Тираж 150 000 экз. (75 001—150 000 экз.). Цена 60 коп. Заказ 1624

Типография ордена Трудового Красного Знамени издательства ЦК ВЛКСМ «Молодая гвардия». Адрес издательства и типографии: 103030, Москва, К-30, Сущевская, 21.

60 коп.



ФЕДОР ГРИГОРЬЕВИЧ УГЛОВ
ИВАН ВЛАДИМИРОВИЧ ДРОЗДОВ

Имя Федора Григорьевича Углова, академика АМН СССР, лауреата Ленинской премии, широко известно в нашей стране и за ее пределами. Более 50 лет он отдал хирургии сердца, сделал немало уникальных операций.

Автор восьми монографий, Ф. Углов свыше 30 лет заведует кафедрой хирургии 1-го Ленинградского медицинского института, постоянно ведет научные исследования, принимает активное участие в работе международных медицинских конгрессов, является почетным членом различных иностранных обществ, а также Международного колледжа хирургов. В годы войны Федор Григорьевич работал в блокадном Ленинграде начальником хирургического отделения военного госпиталя.

Читатели знают Ф. Углова по книгам «Сердце хирурга» и «Человек среди людей».

Писатель Иван Владимирович Дроздов, автор романов «Покоренный атаман», «Подземный меридиан», «Горячая верста», начал трудовую деятельность в 14 лет на тракторном заводе в Сталинграде. Иван Владимирович участник Великой Отечественной войны. В послевоенное время — сотрудник различных газет. В 1958 году закончил Литературный институт имени Горького.

В книге профессора Ф. Углова и писателя И. Дроздова «Живем ли мы свой век» четко просматриваются две линии — житейско-бытовая и научная, которые часто перекрещиваются, помогая читателю более полно и глубоко усвоить главную тему.

МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ
МОСКВА, 1983